

N°10 - OTTOBRE 2016 € 4,00

# LA CUCINA ITALIANA

**74**  
NUOVE  
RICETTE

*Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

## L'autunno con noi

FUNGHI E ZUCCA, ARROSTI, PASTE GRATINATE



**DOLCE**  
TORTE E CREME  
AL CIOCCOLATO

**VELOCE**  
SPAGHETTINI DI SOIA  
ALL'ITALIANA

**SALUTARE**  
GIRASOLE, SESAMO, LINO...  
LA FORZA DEI PICCOLI SEMI

**CONVIVIALI**  
"Pici" con salsa  
cremosa all'uovo  
e tartufo





VERMUT . TORINO SINCE . 1837  
RISERVACARLOALBERTO . COM



RISERVA CARLO ALBERTO

# THE ENCHANTING VERMOUTH



ENJOY RESPONSIBLY





# LA NOSTRA QUALITÀ FA STORIA

Fondata nel 1858 a Torino, Baratti & Milano fa parte della storia dolciaria italiana. L'alta qualità dei suoi prodotti ottenne fin dalle origini importanti riconoscimenti, tanto da potersi fregiare dello stemma Sabauda quale "fornitrice della Casa Reale". Dopo oltre 150 anni è tra le firme italiane più prestigiose nel mondo del cioccolato e della confetteria, le sue creazioni sono raffinatezze esclusive, ricercate e amate.



## BARATTI & MILANO





U

na signora è ancora seduta a letto, appoggiata a soffici cuscini. Due ospiti le fanno compagnia, ciascuno con una graziosa chicchera in mano, il paggio porta su un vassoio una cuccuma d'argento.

Si capisce, è mattina, e il giorno si comincia con la cioccolata calda. C'è un'atmosfera di intimità domestica, di dolcezza. Questa scenetta, come tante altre della società veneziana del Settecento, fu dipinta da Pietro Longhi con arguzia di cesellatore – suo papà era un argentiere – e con spirito da commedia galante, un po' come avrebbe fatto Carlo Goldoni, che era un suo amico. Allora la cioccolata, che si chiamava anche "brodo indiano" perché era giunta dalle Indie Occidentali e cioè dall'America, era la bevanda più alla moda. Il filosofo Voltaire, per esempio, ne beveva dodici tazze in mezza giornata. Ma fanatici irriducibili, anzi "viziosi", lo erano diventati già due secoli prima i conquistadores, dopo avere scaldato e zuccherato la bevanda amara che gli Aztechi preparavano con fave di cacao, acqua fredda e spezie...

**Sono passati più di quattro secoli** dal suo sbarco in Europa e quasi tre dalla dama del Risveglio mattutino di Longhi, e quell'aroma caldo e dolce continua a esaltarci, a farci sentire come quando ci innamoriamo (merito della feniletilamina, una sostanza contenuta nel cacao, che stimola il buon umore). Fino a venti anni fa il cioccolato piaceva e si mangiava senza andare tanto per il sottile. Poi moderni hidalgos hanno preso di nuovo la via delle Americhe per salvare dall'estinzione la specie più preziosa di cacao, e la più delicata, il Criollo, che occupa solo lo 0,01% della produzione mondiale. Oltre il 90% è del rustico e fruttifero Forastero, mentre quel che rimane è del Trinitario, fine incrocio dei primi due. Le varietà sono decine, e tante ancora da conoscere.

**Nelle prossime sere**, quando sarà di nuovo un piacere restare a casa, scegliete un cioccolato Porcelana o un raro Chuao o un Arriba che profuma di fiori, e dedicatevi all'assaggio. Scoprirete sfumature di sapore straordinarie, come capita per i migliori "cru" di vino. Annusate, assaporate con lentezza oppure entrate in cucina, accendete il forno e scartate qualche tradizionale tavoletta, fondete, impastate, montate... Sentirete quel profumo che saliva dalle tazzine dipinte da Longhi, lo stesso che hanno sparso qui in redazione i dolci al cioccolato che vi aspettano a pag. 62.

**Per fare la casa accogliente** con l'odore di altri buoni mangiari, soffermatevi sul servizio dedicato alla pasta al forno a pag. 74. Fa venire l'acquolina, e porta conforto, perché anche la pasta ha doti rinfrancanti, quasi come il cioccolato. Il magistrato-gastronomo Jean Anthelme Brillat-Savarin raccomanda "cioccolata degli afflitti" a "ogni uomo di spirito che si sentirà temporaneamente diventato bestia"... Niente di meglio che farsi riaddomesticare da una crema al gianduia o da un piatto di maccheroni gratinati.

*Migliorista Della Cia*



#### PRONTI PER VOI

**1** La pasta al forno nella versione classica (pag. 74).

**2** Fagottini di brioche con ganache al gianduia (pag. 64).



2

1



#### La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!



# Ottobre

## SOMMARIO

PAGINA

**126**

Lasagne di carasau, spinaci e toma. Per scoprire tutti i pregi dei formaggi



PAGINA  
**68**

### IDEE

- In agenda**
- 10 Dove andare
- Di stagione**
- 14 Giusti adesso
- Con noi**
- 16 Fieri delle proprie radici
- Storie di gusto**
- 22 5 artigiani del cibo
- Indirizzi golosi**
- 26 Dove gustare
- Shopping**
- 28 Niente arsenico, molti merletti
- 30 Raccolti nel bosco
- Scelti per voi**
- 32 Cosa c'è di nuovo?
- Su di giri**
- 42 Rosso di sera
- Nel bicchiere**
- 84 Piaceri di cantina

- Libri**
- 136 Leggere con gusto
- Corsi di cucina**
- 138 La nostra Scuola
- Eventi**
- 140 Tecnica, gusto, design

### SUGGERIMENTI

- Nuovi spunti**
- 46 Spaghettoni di soia Oriente-Occidente
- Buoni prodotti**
- 52 Il piccolo, grande potere dei semi
- Delizie dal forno**
- 62 Il lato affettuoso del cioccolato
- In viaggio**
- 78 Ottobre, tempo di castagne in Garfagnana
- 128 L'ultimo bagno? A Maiorca

PAGINA  
**49**



### RICETTE

- Le ricette di tutti i giorni**
- 36 Presto e bene
- Vocazione gourmet**
- 48 Il calore dell'autunno
- Super pop**
- 50 Lo strudel secondo Davide Oldani
- Scuola di cucina**
- 70 Arrostire la carne
- 74 Tre variazioni sulla pasta al forno
- Il ricettario**
- 86 Antipasti
- 92 Primi
- 98 Pesci
- 104 Verdure
- 110 Carni e uova
- 118 Dolci
- Le ricette della domenica**
- 116 Polpette di pollo e tonno con maionese ai cucurbi
- 124 Pere alla liquirizia, pan di Spagna e crema alla cannella
- Li conosci davvero?**
- 126 I formaggi
- Ieri e oggi**
- 132 Costata di manzo "Pedavena"



### GUIDE

- 8 I menu di ottobre
- 134 L'indice dello chef
- 141 Indirizzi
- 144 Prossimamente



PAGINA  
**42**





# METTERESTE LA FIRMA SU QUEST'OLIO?



## NOI SÌ.

Tutti parlano di tradizione, ricette genuine e italianità. Ma se di tutto questo cercate solo il meglio, non vi resta che provare i nostri prodotti firmati Piaceri Italiani. Ognuno di loro saprà raccontarvi una storia così bella, intensa e ricca di sapore che vi verrà voglia di riassaporarla tutti i giorni.



NEL CUORE DELL'ITALIA



## UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



## siamo Digital



**SOCIAL NETWORK** Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

**LA COPIA DIGITALE** Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

## e in più

# Facciamo Scuola

### LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA

è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese. Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina. **Direttore: Emanuele Gnemmi**  
[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



Per scrivere alla redazione:  
[cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)  
Piazza Castello 27, 20121 Milano

# LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo **La Cucina Italiana**, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e **Traveller**, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 10 - Ottobre 2016 - Anno 87°

Direttore Responsabile  
**MARIA VITTORIA DALLA CIA**

Editorial Advisor  
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor  
FIAMMETTA FADDA

Redazione  
LAURA FORTI (redattore esperto) - [lforti@lacucinaitaliana.it](mailto:lforti@lacucinaitaliana.it)  
ANGELA Odone - [aodone@lacucinaitaliana.it](mailto:aodone@lacucinaitaliana.it)  
SARA TIENI - [stieni@lacucinaitaliana.it](mailto:stieni@lacucinaitaliana.it)  
VALENTINA VERCELLI - [vvercelli@lacucinaitaliana.it](mailto:vvercelli@lacucinaitaliana.it)

Ufficio grafico  
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)  
SARA BORNEY  
SARA DI MOLFETTA  
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubblicedazionali)

Progetto grafico

GIUSEPPE PINI

Photo Editor

ELENA VILLA

Cucina sperimentale

JOËLLE NÉDERLANTS

Styling

BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione  
VIRGINIA RIZZO - [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)

Chef

CRISTINA AROMANDO, TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, FABRIZIO MARINO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA

Hanno collaborato

RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBOEVUNQUE, LAURA FERRARI K., AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, SIMONA PARINI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, BERNARDO RIZZATO, MANUELA SORESSI, CARLO SPINELLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), ALMA VALDORA

Per le foto

AG. 123RF, AG. AGF, AG. AWL IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. DEPOSITPHOTOS, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. MARKA, AG. MERIDIANA IMMAGINI, AG. REALY EASY STAR, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, GIUSEPPE BIANCO, ANDREA BONFANTI, MATTEO CARASSALE, ARTURO DELLE DONNE, EMANUELA ERCOLI, FILIPPO GALLUZZI, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, ADRIANO MAFFEI, DINO MAGLIE, DALIBOR MICHALCIK, CRISTIAN PARRAVICINI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Direttore Centrale Marketing Clienti MARIANGELA BONATTO

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR  
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media  
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. Beauty: MARCO RAVASI Direttore.  
Grandi Mercati: MARCO TOSETTI Responsabile Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta: MATTIA MONDANI Area Manager Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia: LORIS VARO Area Manager. Emilia Romagna, Marche, Toscana, Umbria: GIANCARLO ROPA Area Manager. Toscana, Umbria: ANTONINO ACANFORA Area Manager Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager. Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN  
New York: ALESSANDRO CREMONA. Barcellona: SILVIA FAURO. Monaco: FILIPPO LAMI  
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. Social Media: ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI

Direttore Generale FEDELE USAI

Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, Direttore Business Development ROBERTA LA SELVA, Direttore Digital MARCO FORMENTO  
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, Direttore di Produzione BRUNO MORONA, Direttore Circulation ALBERTO CAVARA

Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI

Controller LUCA ROLDI, Direttore Prodotti Digitali BARBARA CORTI

Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCCELLI, Direttore Branded Content RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 Milano, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. Padova, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. Firenze, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. Parigi, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. New York, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. Monaco di Baviera, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. Istanbul, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırköy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: [arin@condenast.it](mailto:arin@condenast.it)



# BIRRA FORST VIENE SPILLATA IN TRE MOMENTI, PER PIACERE OVUNQUE.

Mescita, pausa, rabbocco. In Alto Adige sappiamo  
che il segreto della qualità è nell'attenzione per i dettagli.



Bella. Fresca. FORST. Scopri tutte le nostre birre su [forst.it](http://forst.it)





# I menu di ottobre

SEI PROPOSTE **SELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

## 1 Di mare

- 93. GNOCCHI DI ZUCCA** CON GAMBERI E SALSA AL COCCO
- 100. BACCALÀ CON CACAO** E RADICCHIO
- 57. CREMA DI SEMI DI GIRASOLE** E ZUCCA, YOGURT E FRUTTA



## 3 Facile

- 127. LASAGNE** DI CARASAU, SPINACI E TOMA
- 114. MANZO** ALLE ERBE CON CAROTE COLORATE
- 36. PERE** CON CREMA AL MARSALA



## 5 Passione funghi

- 86. TERRINA RUSTICA** DI MAIALE E FRUTTA SECCA
- 94. ORZOTTO** MELE E FUNGHI
- 113. FONDUTA** CON UOVO CREMOSO E FUNGHI
- 64. MILLEFOGLIE** AL CIOCCOLATO

## 2

### Gourmet

- 89. CREMA TIEPIDA** AL FINOCCHIO E POMPELMO ROSA
- 94. TORTELLINI** DI RICOTTA E TOPINAMBUR
- 99. ASTICE E CAVOLO** SU GELATINA DI CROSTACEI
- 51. CRUMBLE**, MELE, PINOLI, UVETTA E GELATO



## Buffet 4

- 91. TAPAS** CON CHORIZO E MOZZARELLA
- 40. TORTA FRIABILE** CON INDIVIA E FORMAGGIO
- 107. ZUCCA FRITTA**
- 120. PICCOLE FROLLE** CON MELE CARAMELLATE
- 42. VENDEMMIANDO**

## Vegetariano 6

- 47. SPAGHETTI** DI SOIA CON ALGHE, FUNGHI E SALSA DI SOIA
- 105. ZIMINO** DI CATALOGNA CON SALSA ALLA MENTA
- 64. CROSTATA "CAPRESE"**







# TROLLBEADS

THE ORIGINAL SINCE 1976



*Perchè la tua storia  
è una favola da raccontare...*

*Storie in Tavola.*

Ci vuole una goccia d'amore, un pizzico di energia e un etto di speranza.  
Impasta con passione e inforna la tua storia.

TROLLBEADS è un'icona mondiale del design di gioielli. Elementi di raffinata oreficeria realizzati da artisti di fama internazionale e lavorati a mano utilizzando materiali delle migliori qualità: argento, oro, vetro e pietre preziose. Gioielli potenzialmente infiniti, ognuno con una storia ricca di significato. Dai voce alla tua creatività, diventa il designer del tuo gioiello! Scopri la Collezione completa sul sito [www.trollbeads.it](http://www.trollbeads.it)



# Dove andare

IN VALTELLINA PER UN VERNISSAGE CON BITTO  
E BRESAOLA. IN SICILIA PER INCONTRARE  
**L'AFRICA E IL MEDIORIENTE**. E A PERUGIA PER FARSI  
TRAVOLGERE DAL CIOCCOLATO

A CURA DI RICCARDO BIANCHI



## 14-23

OTTOBRE  
**PERUGIA**

### EUROCHOCOLATE

Un bastone di cioccolato per il selfie: è il simbolo di Eurochocolate 2016 il cui claim *#Conchi?* allude al filo conduttore dell'evento perugino giunto alla XXIII edizione e cioè il "chocolate sharing", cioccolato condiviso. Le strade della città si trasformano per l'occasione in un **teatro delle golosità**, con cioccolati di ogni genere provenienti da tutto il mondo, non ultimi quelli di Modica e Torino, corsi di cioccolateria e colossali sculture "fondenti". [www.eurochocolate.net](http://www.eurochocolate.net)

## 16

OTTOBRE

**ORBASSANO  
(TO)**

**Fiera del  
sedano rosso**



Il sedano rosso, tipico ortaggio del territorio di Orbassano dal sapore ammandorlato, deriva dal sedano violetto di Tours portato in Piemonte dalla duchessa di Savoia, Anna Maria d'Orléans nel '600. Oggi è **Presidio Slow Food** e la sua festa richiama migliaia di buongustai. [www.comune.orbassano.to.it](http://www.comune.orbassano.to.it)

20-23 OTTOBRE  
**BOLOGNA  
MORTADELLABÒ**

Street food, bike food, il "Ristorante Rosa", 8 grandi chef che si sfidano in nome della Regina dei salumi. [www.mortadellabologna.com](http://www.mortadellabologna.com)

7-9 OTTOBRE  
**VILLA DI TIRANO (SO)  
SAGRA DELLA MELA  
E DELL'UVA**

È la 28ª edizione di questa manifestazione che celebra la mela di montagna e l'uva "brugnola". [www.sagradellamela.it](http://www.sagradellamela.it)



28-30 OTTOBRE  
**VICENZA  
GUSTUS**

A Palazzo Valmarana Braga si degustano i vini Doc dei Colli Berici come il Tai Rosso. [www.gustus.stradavinicolliberici.it](http://www.gustus.stradavinicolliberici.it)

## 9

OTTOBRE

**ABBiateGRASSO (MI)**

**Ambasciata del  
Gusto-Annunciata**



In ottobre l'evento principe dell'Ambasciata del Gusto è l'incontro con **Fabiana Scarica**, cuoca di Villa Chiara Orto e Cucina a Vico Equense, il cui show cooking s'incentra sul risotto alla birra. Seguono lezioni su dolce e salato e aperitivo conclusivo. [milanogourmetexperience.it](http://milanogourmetexperience.it)

## 15-16

OTTOBRE

**MORBEGNO (SO)  
Mostra del Bitto**

In mostra ci sono la bresaola, la polenta taragna, i pizzoccheri, l'Inferno e il Valgella. Il "mediachef" Andrea Mainardi propone club sandwich al formaggio casera. Ma il **protagonista assoluto** dell'evento è lui, il Bitto Dop, formaggio d'alpeggio prodotto in modo artigianale. [www.mostradelbitto.com](http://www.mostradelbitto.com)







# 1-3

OTTOBRE

## MILANO Bottiglie aperte

100 cantine tra le più significative d'Italia (ma quest'anno non manca una rappresentanza straniera), **300 etichette**, Master Class, degustazioni verticali e due ambiti premi: il Wine Style Award e il Wine List Award. L'appuntamento milanese è molto cresciuto come importante evento commerciale vitivinicolo italiano.

[www.bottiglieaperte.it](http://www.bottiglieaperte.it)



# 1-2

OTTOBRE

## SANTA MADDALENA (BZ)

## SPECK FEST VAL DI FUNES

Nell'incanto dolomitico del gruppo delle Odle, si celebra sua maestà lo speck. Ci saranno Hans Mantinger, **recordman di velocità** nel taglio dello speck, un mercato delle specialità locali, pane appena sfornato e musica popolare. [www.speck.it](http://www.speck.it)

# 1-2

OTTOBRE

## CASTELLO DI MASINO CARAVINO (TO)

## Paese e paesaggi di bontà

Davide Rampello sviluppa sul campo i temi della sua fortunata trasmissione nell'ambito di *Striscia la notizia* con una grande mostra-mercato e con il **Pranzo del Rammendo** incentrati sui più gustosi prodotti nostrani e su personaggi, tradizioni e passioni che ne sono la base.

[www.fondoambiente.it](http://www.fondoambiente.it)

**GRANDI PERSONAGGI**  
Sono più  
di 100 i pescatori,  
allevatori, agricoltori  
e artigiani del gusto  
presenti al Castello  
di Masino



La tavola imbandita per il Pranzo del Rammendo, edizione 2015.

# 10-12

OTTOBRE

## NAPOLI Mediterranean Cooking Congress

Si tiene nella città partenopea l'anteprima del Congresso vero e proprio previsto a Barcellona nel febbraio 2017. Ospiti speciali cuochi greci e croati, momento clou della manifestazione il giorno 11 con la **"minicrociera"** dal Marina Molo Luise al Parco Archeologico di Baia, arricchita dalla degustazione di sidro. [www.cookingcongress.com](http://www.cookingcongress.com)



# 5-9

OTTOBRE

## MAZARA DEL VALLO (TP) Blue Sea Land

Si inizia a Palermo con un convegno e si finisce all'Expo della suggestiva Casbah di Mazara del Vallo: torna l'evento che mette in vetrina i **distretti agroalimentari** del Mediterraneo, dell'Africa e del Medioriente. Nel segno della blue economy e dei suoi concetti di sostenibilità. [www.bluesealand.it](http://www.bluesealand.it)

15-17 OTTOBRE

## MILANO MILANO GOLOSA

200 gli espositori: artigiani del cibo che creano salumi, formaggi, prodotti ittici, vini e bevande analcoliche. In purezza. [www.milanogolosa.it](http://www.milanogolosa.it)



2 OTTOBRE

## ALBA (CN) PALIO DEGLI ASINI

La sfida tra i borghi albesi si svolge in piazza Cagnasso e "apre" la Fiera Internazionale del Tartufo bianco d'Alba. [www.fieradeltartufo.org](http://www.fieradeltartufo.org)

28-30 OTTOBRE

## SAN MINIATO (PI) SAGRA DELL'OLIO

In uno dei territori più vocati al buon cibo si festeggiano l'olio novello e il baccalà sulla brace. [www.lesagredelaserra.com](http://www.lesagredelaserra.com)





UN APPUNTAMENTO MENSILE SPIEGA COME TRASFORMARE UN SEMPLICE INGREDIENTE IN UN PIATTO D'AUTORE

# VERDURE D'AUTUNNO



L'inizio della stagione autunnale è il momento più adatto per introdurre nella propria dieta alimenti benefici e fare scorta di energie per i primi freddi

**Cosa portare sulla tavola di fine settembre?** “La natura ci offre tutto nel momento giusto, ecco perché per disporre del massimo grado di maturazione, nutrimento, profumi e sapori degli ortaggi è importante sceglierli rispettando le fasi naturali della terra”. A raccomandarlo è lo chef **Norbert Niederkofler** che in accordo con l'azienda **Miele** suggerisce di preferire sempre verdure fresche di stagione, controllandone la provenienza e prediligendo quelle del proprio territorio. Fra le verdure autunnali più ricche di vitamine e sali minerali ci sono cavoli, cicorie, rape e tenere carote; per conservarli integri, però, è necessario cucinarli con estrema delicatezza per non disperdere in acqua o con lunghe cotture o brasature tutta la ricchezza dei loro nutrienti e del loro sapore autentico. Lo chef le cuoce nel forno a vapore Miele, perché considera questa modalità di cottura la più adatta alla loro valorizzazione.

**1. Al momento dell'acquisto, i cavoli a foglia**, come il cavolo cappuccio, il cavolo verza o il cavolo nero, devono risultare pesanti e con foglie rigide. Il cavolo cappuccio ha foglie lisce

e chiare ben serrate; la verza ha foglie verdi e grinzose, quelle esterne possono aprirsi a fiore ma devono essere croccanti e non flosce; il cavolo nero si presenta come un mazzo di lunghe foglie raggrinzite e verdi scure che devono apparire integre e carnose. Prima di cucinarli va eliminata la nervatura centrale più coriacea di ogni foglia, incidendola ai lati fin dove non sarà tenera e sottile.

**2. Le carote si presentano come una radice carnosa**, detta fittone. Per essere buone devono essere sode con colore vivace e superficie regolare senza crepe. Le più versatili sono quelle di medie dimensioni dagli 8 ai 15 cm perché più tenere e meno legnose. Quelle più grandi, dure e poco saporite, sono adatte in soffritti aromatici, mentre le più piccole, dolci e tenerissime, sono ideali da tortire e servire intere. Per tortirle si praticano, con un coltellino ricurvo, dei tagli netti lungo tutta la carota dall'alto verso il basso conferendo una forma sfaccettata e tondeggiante.

**3. Cavolfiori e broccoli, della famiglia dei cavoli**, si scelgono osservandone le cimette che devono presentarsi serrate, senza imperfezioni e non granulose. Il modo più pratico per prepararli è quello di dividerli in cimette regolari e lessarle per 10-15'. Poiché cavolfiori e broccoli, però, in cottura liberano un fastidioso odore nell'ambiente, l'ideale è cuocerli nel forno a vapore in modo da evitare questo inconveniente!

## CONSERVE HOME MADE IN POCHI MINUTI

Grazie alla cottura a vapore del forno Miele che consente di ottenere la pastorizzazione degli alimenti, si possono realizzare mostarde e conserve di frutta e di verdura senza alcuno sforzo. Basta raccogliere gli ingredienti nei barattoli sterilizzati, chiuderli ermeticamente e avviare l'apposito programma. L'alimento cuoce direttamente nel vaso e, una volta freddo, si creerà l'effetto sottovuoto che manterrà il prodotto più a lungo. Così sarà possibile consumare albicocche o melanzane a dicembre! Inoltre questa modalità di cottura prevede un'alterazione minima delle caratteristiche organolettiche e degli aromi delle materie prime.



1



2



3





## Insalata autunnale di verdure sott'olio ed essiccate

### Ingredienti per 4 persone:

1 litro olio di semi di vinacciolo - 200 g aceto di mele - 100 g pane raffermo  
10 g carbone vegetale in polvere - 4 carote piccole - 2 rose di Gorizia - 2 cipollotti - 1 rapa rossa  
1 cuore di verza - 1 foglia di alloro - 1 spicchio di aglio - 1/2 cavolfiore - sale - pepe

**Mondate** e affettate sottilmente i cipollotti e 2 carote. Cuocete le fette ottenute nel forno a vapore Miele a 100 °C per 1', quindi sformatelle, lasciatele raffreddare, asciugatele con carta da cucina, infine adagiatele ben stese tra due fogli di carta da forno ed essiccatele nel **forno tradizionale Miele** con l'applicazione speciale "essiccazione", 70 °C per circa 1 ora.

**Mondate** tutte le altre verdure. Tagliate a pezzetti la verza, a rondelle la rapa, a cimette il cavolfiore, poi tornite 2 carote dando loro una forma tondeggianti in alto e appuntita verso il basso, infine separate le foglie delle rose di Gorizia.

**Portate** a bollire in una grande pentola un litro di acqua con l'aceto, l'aglio e l'alloro, quindi sbollentatevi separatamente le verdure, scolando la verdura precedente prima di scottare la successiva in modo da mantenere più vivaci i colori e più distinti i sapori: cuocete prima le carote per 6-7', poi scolatele con il mestolo forato e sbollentate nella stessa acqua le cimette di cavolfiore per 7-8', poi la verza per 1', la rosa di Gorizia per 1', infine la rapa rossa per 3-4'. Lasciatele raffreddare.

**Preparate** due vasetti ben sterilizzati e distribuite in uno i cavolfiori e nell'altro tutte le altre verdure. Coprite le verdure con l'olio di vinacciolo, chiudete i vasi ermeticamente e pastorizzatele nel **forno a vapore Miele** per 20' a 90 °C.

**Chef Norbert Niederkofler**  
Restaurant St. Hubertus\*\*  
San Cassiano in Badia  
Dolomites



**Tostate** in forno il pane raffermo finché non sarà ben dorato, poi sformatelo, lasciatelo raffreddare, quindi frullatelo con il carbone vegetale, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo una terra di pane scura e saporita. Tostate la terra nel **forno tradizionale Miele** con la **funzione Thermovent Plus** per un paio di minuti a 170 °C.  
**Distribuite** nei piatti le verdure sott'olio e quelle essiccate, alternando colori e forme a piacere, e cospargete tutto con la terra di pane.

*Della famiglia delle cicorie, più precisamente dei radicchi, la **rosa di Gorizia** è una rarità pregiatissima dall'aspetto simile a una rosa dai petali color vermiglio.*

### UN NUOVO NEGOZIO MIELE NEL CUORE DI BOLZANO

In un palazzo storico situato nel centro di una delle città più belle d'Italia, Miele ha aperto a settembre il suo nuovo negozio monomarca. Oggetto di un'attenta ristrutturazione, l'ambiente è capace di fondere le più moderne infrastrutture con la valorizzazione della storia e dell'architettura originali di Bolzano, prestigioso contesto in cui sorge.

Accanto agli eleganti negozi di Milano e Torino, lo spazio di Bolzano si sviluppa su circa 200 mq e raccoglie tutta la tecnologia, il design e l'efficienza degli elettrodomestici Miele, offrendo ai consumatori la possibilità di toccare con mano i quasi 100 prodotti esposti e osservarne alcuni funzionanti proprio come se fossero già installati nelle loro abitazioni.

Il personale altamente qualificato fornisce consulenze personalizzate, senza impegno, sia per trovare la soluzione adatta alle esigenze più specifiche, sia per raccontare i vantaggi concreti degli elettrodomestici più innovativi, come il forno combinato a vapore, l'asciugatrice, il piano cottura a induzione e molti altri.

Inoltre, attraverso una varietà di eventi e di show cooking, chef ed esperti animeranno la cucina attiva del negozio, dispensando agli ospiti consigli e trucchi per cucinare al meglio e senza fatica!

Per info sui prossimi eventi: [www.miele.it](http://www.miele.it)

Via della Mostra 1/A - 39100 Bolzano

LA RICETTA  
ESCLUSIVA  
DELLO CHEF  
NORBERT  
NIEDERKOFER





# Giusti adesso

UN ORTAGGIO BELLO COME UNA **SCULTURA**,  
IL PROFUMO DI UN AGRUME RARO, UN PICCOLO PESCE  
DEL NORD E UN'ERBA "BRUSCA" MA SQUISITA

A CURA DI VALENTINA VERCELLI



## CAVOLFIORE ROMANESCO

La sua forma piramidale, costituita da tante piccole rosette coniche disposte a spirale, e il colore verde brillante lo rendono di grande **effetto decorativo**. L'odore è intenso, il gusto al contempo deciso e delicato. È ottimo cotto al vapore o crudo, in pinimonio da accompagnare con intingoli come la bagna cauda piemontese, ma sa diventare elegante in creme e vellutate. Poche le calorie (solo 25 all'etto), tanti gli antiossidanti e la vitamina C.

*È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 99.*

## Aringhe

Complice la moda della cucina nordica, si trovano sempre più spesso sulle nostre tavole. Di solito si acquistano già conciate, essiccate o affumicate, ma da ottobre a gennaio si trovano anche **fresche**. Al momento dell'acquisto devono avere polpa soda, squame aderenti e aspetto brillante. Sono ottime gratinate o alla griglia.



UN GUSTOSO  
PESCE  
AZZURRO  
RICCO DI SALI  
MINERALI  
E "GRASSI  
BUONI"



## ACETOSA

Si chiama anche "erba brusca" per il suo sapore agro. Parente del rabarbaro, è molto amata dalla cucina francese. Le sue foglie tenere e acidule sono ottime in zuppe e frittate, ma anche crude nelle insalate miste, a cui conferiscono un fresco **tocco agrumato**.



## Chiocciole

Autunno, tempo di piogge e di chiocciole, che escono allo scoperto per reidratarsi e nutrirsi prima del letargo.

È il momento giusto per gustare la carne soda e gustosa di questi molluschi, che compaiono numerosi anche in orti e giardini.

A **Cherasco**, in Piemonte, si trovano i migliori allevamenti.



## Chinotto

Deve il suo nome alla Cina, suo paese d'origine. Quello di Savona, unico per qualità e aroma, è Presidio Slow Food. Si coltiva sulla Riviera Ligure, da Varazze a Finale, e si raccoglie da settembre a novembre. Ha buccia spessa e profumata ed è eccellente candito e come componente di **bevande digestive**.



## Rutabaga

Tra i vari appellativi, quello di rapa svedese ne rivela le origini scandinave.

Sconosciuta nelle nostre cucine, è ricca di **vitamine** e di **potassio**, ha polpa tenera e un sapore più dolce delle rape comuni. Si mangia cruda, a fettine sottili, cotta in forno, frita o bollita e in puré con altre verdure.

## È il momento di

CASTAGNE  
MELAGRANE  
MELE  
PERE  
UVA  
CARCIOFI

FUNGHI  
OLIVE  
SPINACI  
TARTUFO BIANCO  
TOPINAMBUR  
ZUCCA



# HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili ci pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

utensile per preparare  
il burro DELLA CASA  
art. 643140

stampo burro  
DELLA CASA  
art. 643142



**tescoma®**

*la passione in cucina.*



[www.tescoma.it](http://www.tescoma.it)

Numero Verde  
**800777546**



# Fieri delle proprie radici

VIENE DALLA CALABRIA **LA LIQUIRIZIA** PIÙ BUONA, QUELLA CHE NAPOLEONE USAVA COME DIGESTIVO E CASANOVA COME AFRODISIACO. E CHE OGGI SI ESPORTA IN TUTTO IL MONDO

A CURA DI MANUELA SORESSI

## Una specialità unica

*Piccolo indovinello: qual è l'alimento che si presenta nero anche se nasce chiaro, che al tatto è gommoso benché in natura sia duro e che si percepisce dolce anche se è amaro? È la liquirizia, che da umile radice marroncina, rustica e fibrosa, si trasforma in una delizia nera, lucida e dalle forme invitanti. Un "miracolo" frutto dell'inventiva umana, che è riuscita a ricavarne l'estratto, tanto usato in erboristeria, e a trasformarlo in pastiche e caramelle. Così la liquirizia è diventata prima una sorta di medicina e poi una dolcezza alla portata di tutti. Anche di chi vive lontano da dove questa pianta leguminosa cresce, spontanea e inarrestabile, come accade in particolare, in Calabria. Da qui arriva l'80% della produzione italiana di quella che l'Enciclopedia Britannica definisce la "miglior liquirizia al mondo". Per un paio di secoli la liquirizia è stata davvero "l'oro nero" di questa terra, raccolta nei latifondi affacciati sullo Ionio,*

*lavorata in oltre 30 aziende e poi inviata in tutta Europa. Col passare dei secoli, tutto è cambiato. Ma c'è chi continua a tenere alta questa tradizione: è la Amarelli, che da quando è stata fondata, nel 1731, a Rossano, non si è mai fermata.*

*"Siamo stati i primi al mondo a produrre la liquirizia e siamo rimasti gli unici testimoni di questa importante eccellenza della Calabria. Siamo ancora innamorati della nostra liquirizia, un prodotto autentico e di alta qualità", spiega Margherita Amarelli, che, insieme al fratello Fortunato, rappresenta la quattordicesima generazione della famiglia. "Dopo la laurea in giurisprudenza i miei familiari mi hanno chiesto di seguire gli affari legali dell'azienda, ma presto ho iniziato a occuparmi di export, con caparbia e impegno. Oggi, dopo 10 anni, sono soddisfatta: i nostri prodotti arrivano in 26 paesi e l'estero ci dà grandi soddisfazioni, oltre a rappresentare un quarto del nostro fatturato."*

SOPRA: i bastoncini di liquirizia sono le radici di una pianta che cresce dalla Spagna alla Cina. Le sue radici sono così profonde che per secoli si pensava arrivassero fino all'inferno.

SOTTO: Margherita Amarelli, direttore commerciale e marketing dell'azienda fondata dalla sua famiglia nel 1731.

**"Siamo orgogliosi di aver dato alla liquirizia calabrese la dignità che merita"**

Margherita Amarelli





# X JEWELLERY

MADE BY YOU

“LA SERATA PERFETTA?  
TANTI AMICI E BUON CIBO!”

VERONICA  
GIORNALISTA

www.xjewellery.com | X Jewellery | #xjewellery

Scegli i link che più ti rappresentano e componi il tuo bracciale X Jewellery.



#### LE FOGLIE

*“Il ricordo  
della vendemmia in famiglia.”*



#### NODO D'AMORE

*“Si cucina sempre  
pensando a qualcuno!”*



#### SLOW DOWN

*“Perchè anche in cucina,  
la fretta non paga!”*





**Ma cos'ha di particolare la vostra liquirizia per essere tanto apprezzata a Tokyo o a Rio de Janeiro?**

Quella che cresce in Calabria è unica e di alta qualità: ha un equilibrato rapporto tra dolce e amaro, per cui può essere utilizzata senza additivi o altre sostanze edulcoranti. Queste caratteristiche si devono al terreno, al sole, al clima della nostra terra. Compriamo la radice da pochi fornitori di fiducia della piana di Sibari e la lavoriamo nel nostro stabilimento storico secondo una tecnica perfezionata nei secoli, e con macchine esclusive di nostra progettazione. Chi compra i nostri prodotti sa di gustare l'autentica liquirizia calabrese, lavorata in modo artigianale secondo la ricetta della tradizione e confezionata in scatole legate alla nostra lunga storia. Quella che raccontiamo nel nostro museo, a Rossano, l'unico al mondo dedicato alla liquirizia, che accoglie quarantamila visitatori l'anno.

**Come viene lavorata la liquirizia?**

Le radici si raccolgono in inverno e si trasformano nel corso dell'anno: da 1 quintale di radici si ottengono solo 20 chili di succo, che viene estratto dalla radice usando solo vapore acqueo. La lavorazione richiede almeno una settimana e molte ore di cottura e concentrazione del succo per ottenere la liquirizia pura. È un prodotto da intenditori, che rappresenta una nicchia del mercato mondiale e di cui siamo divenuti i leader.

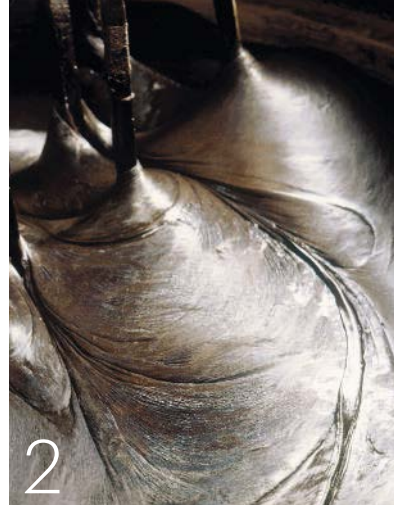
**Come si riconosce l'autentica liquirizia dai tanti surrogati che si trovano in commercio?**

Innanzitutto leggendo l'elenco degli ingredienti sull'etichetta e verificando che contenga solo liquirizia. E poi sentendone l'aroma: l'estratto puro di liquirizia ha un profumo molto intenso e riconoscibile, che difficilmente si ritrova nei surrogati. La liquirizia pura ti conquista dal primo istante, appena apri la confezione, perché il suo profumo è inebriante.



**DAGLI ERBORISTI  
AI GOURMET**

- 1 -** La radice della liquirizia è usata da 35 secoli in erboristeria per i suoi poteri espettoranti, come antifame e antisette, e come tonico.
- 2 -** Il succo della liquirizia, estratto con vapore a 160 °C, viene concentrato in apposite conche, mescolandolo di continuo per 2-3 giorni.
- 3 -** La densa pasta ottenuta è raffreddata, tagliata, essiccata e lucidata con il vapore che le dà il tipico colore nero e lucido. Dopo l'essiccazione finale, la liquirizia è pronta per essere confezionata.
- 4 -** Nel '700 viene messa a punto la tecnica per trasformarla in pasticche; il consumo si diffonde in tutta Europa.



**La liquirizia è proposta in tante versioni e usata in molti prodotti, dal sale alla pasta, dal profumo al dentifricio. Quali vanno per la maggiore?**

Da noi la più venduta è la liquirizia in scatolette di metallo: ne produciamo oltre un milione di pezzi l'anno. Tra i prodotti innovativi è piaciuta molto la birra alla liquirizia. E altre novità sono in arrivo, perché ci piace sperimentare, senza limiti.

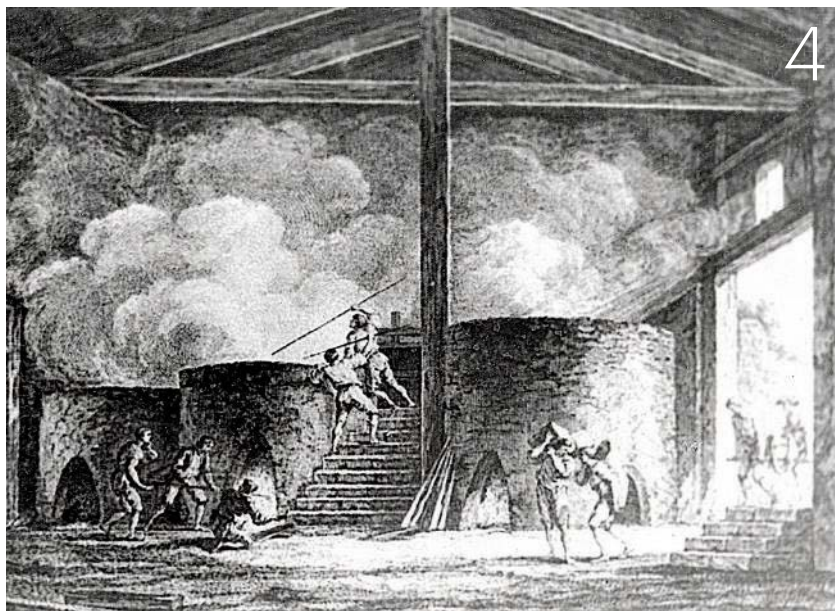
**La liquirizia è entrata anche nel menu di molti cuochi famosi.**

Ne siamo felici e anche stupiti, visto che si tratta di collaborazioni spontanee. Oltre alle tante ricette di Gianfranco Vissani, ricordo un programma televisivo in cui Carlo Cracco, illustrando una sua ricetta, precisava di usare la nostra "spezzata". O quando sulla Bbc Nigella Lawson ha cucinato il suo "liquorice pudding" prendendo la liquirizia dalle nostre confezioni di metallo. Crediamo molto nel potenziale della liquirizia in cucina, in preparazioni dolci e salate, e sono tanti i cuochi che ci propongono le loro ricette; ne abbiamo anche ricavato un libro. L'ultimo arrivato è il pane alla liquirizia: davvero delizioso!

**Lei come la consuma?**

Mi piacciono le pasticche, in particolare quelle aromatizzate alla menta e le gommose al limone, di cui vado matta. Sono orgogliosa del mio gelato alla liquirizia, con foglioline di menta fresca, che piace molto ai miei figli.

E sono ancora più contenta di aver visto sul loro libro di quinta elementare che la liquirizia è finalmente indicata fra le voci più importanti dell'economia calabrese. Quando ero bambina non ricordo nessuno che ne parlasse.





# EMILIANA DI CARATTERE



**6 Andalini**  
*pasta dal 1956*

inside[bit]



Le Specialità è la linea Andalini dedicata ai formati più ricercati, tipici della tradizione ma anche originali nelle forme e negli ingredienti, come la Gramigna Paglia e Fieno per esprimere nel piatto i sapori tipici del nostro territorio.

[f](#) [G+](#) [p](#) [t](#) [yt](#) #AndaliniIatuapasta

[www.andalini.com](http://www.andalini.com)



LA CUCINA ITALIANA PER

# KENWOOD

## PREPARA E CUCINA PER TE!

**Chiamalo semplicemente "Chef".** È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!



TAGLIATELLE  
VERDI CON RAGÙ  
DI CONIGLIO  
E FUNGHI  
PORCINI







1



2



3



4

#### Ingredienti per 4 persone:

**400 g** 2 cosciotti di coniglio - **200 g** funghi porcini puliti - **150 g** farina 00  
**100 g** semola - **100 g** spinaci mondati - **1** uovo - **1** carota mondata  
**1** scalogno mondato - timo - rosmarino - vino bianco - grana grattugiato  
 olio extravergine di oliva - sale

Disossate i cosciotti di coniglio e sminuzzatene la polpa.

**1** Lessate gli spinaci in acqua leggermente salata per 1', poi strizzateli e frullateli nel food processor con l'uovo e, se necessario, un paio di cucchiaini di acqua. Trasferite la crema ottenuta nella ciotola inox, con il gancio a spirale, e impastatela con la farina e con la semola a velocità 2 per un paio di minuti. Avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30'.

**2** Inserite l'accessorio sfogliatrice, posizionate il regolatore al livello 1 e stendete la pasta, poca per volta, ricavando delle lunghe sfoglie: ripiegate una sfoglia in 3 su se stessa, spolverizzatela di semola e stendetela nuovamente; ripetete queste operazioni per 3 o 4 volte, poi, una volta che la pasta sarà liscia, proseguite stendendola sempre più sottilmente posizionando il regolatore fino al livello 6. Fate lo stesso con tutta la pasta.

**3** Agganciate il tagliapasta a rulli per tagliatelle e fatevi passare le sfoglie, ricavando delle tagliatelle: infarinatene e tenetele da parte.

**4** Montate l'accessorio per taglio a dadini e tagliate la carota e lo scalogno, ottenendo un soffritto; rosolatelo nella ciotola inox con un mazzetto di erbe aromatiche, legate fra loro con un giro di spago, e 2 cucchiaini di olio, a 120°C velocità 1 per 2-3', mescolando con la spatola gommata. Unite nella ciotola la polpa di coniglio e un grosso pizzico di sale, cuocete per 10', poi sfumate con mezzo bicchiere di vino e non appena sarà evaporato aggiungete i funghi, tagliati a lamelle, e proseguite per altri 2-3'.

Lessate le tagliatelle in acqua salata per 2', scolatele, tuffatele nel condimento e mantecate con 2 cucchiaini di grana grattugiato. Togliete il mazzetto di erbe e servite.

# KENWOOD

Scopri altre ricette su  
[kenwoodclub.it](http://kenwoodclub.it)



Scarica la nuova APP

Kenwood è anche su:



#### ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE



Tritacarne



Centrifuga



Macinagranaglie



Frullatore



# 5 artigiani del cibo

DA NORD A SUD, **DAL PANE ALLE TORTE**. I PICCOLI PRODUTTORI ITALIANI CRESCONO COLTIVANDO LE NOSTRE MIGLIORI TRADIZIONI

TESTO SIMONA PARINI



## Sapor gentile

Stagionato da tre a sei mesi, il Capocollo di Martina Franca ha un gusto delicato con note di affumicatura. Per bene apprezzarlo va tagliato a velo e accompagnato con pane casereccio, meglio se di grano duro Senatore Cappelli Valle d'Itria.

## ORIGINE CONTROLLATA

Tutti i maiali lavorati nel Salumificio Santoro provengono dai sei allevamenti della Comunità del Suino della Valle d'Itria.



1

"Siamo due famiglie unite da una storica amicizia e dalla **passione** per la nobile norcineria pugliese".

Giuseppe SANTORO

## IL RE DEI SALUMI

Nel 2000 Giuseppe Santoro fonda a Cisternino un salumificio in cui poi coinvolge l'amico Piero Caramia, maestro nell'arte di produrre il Capocollo di Martina Franca. Presidio Slow Food ricavato dalle carni di suini allevati allo stato semibrado, il salume è marinato nel vino cotto del vitigno Verdeca, insaccato e affumicato con mallo di mandorla, erbe di macchia mediterranea e scorze di fragno, varietà di quercia presente quasi solo in questa zona della Puglia.

## DOVE TROVARE IL CAPOCOLLO DI MARTINA FRANCA

Salumificio Santoro, via Isonzo, contrada Marinelli, Cisternino (BR), [www.salumificiosantoro.it](http://www.salumificiosantoro.it)





**LA FRODE  
DÀ SOLO  
PESSIMI FRUTTI.**



**SCEGLI  
L'AUTENTICITÀ  
DEI PRODOTTI.**

**OGNI GIORNO COOP SI IMPEGNA PER GARANTIRTI L'AUTENTICITÀ DEI SUOI PRODOTTI A MARCHIO.**

Alla Coop i **prodotti a marchio** sono controllati rigorosamente per impedire frodi e falsificazioni. Per questo, con Coop sei in buone mani. Se vuoi saperne di più vai su [e-coop.it/buoniegusticoop](https://e-coop.it/buoniegusticoop)



Scegli i prodotti a marchio Coop.

**coop**  
LA COOP SEI TU.





2

"La vita non ci chiede di essere i migliori ma almeno di provarci".

GianLuca MUSATTI



## UNA DOC CROCCANTE

Poco più che trentenne, GianLuca Musatti, nel laboratorio della sua Viennoiserie Gian, mette in pratica il consiglio dell'amica Nadia Santini, chef del pluristellato ristorante Dal Pescatore: portare nel futuro il **MEGLIO DEL PASSATO**. Esempio? La sua Sbrisolona, torta tradizionale del Mantovano frutto dell'impasto di burro, mandorle, zucchero, vaniglia, scorza di limone grattugiata e farina di mais.

### DOVE TROVARE LA SBRISOLONA

Viennoiserie Gian, via Marta Tana 11, Castiglione delle Stiviere (MN), [www.viennoiseriegian.it](http://www.viennoiseriegian.it)

### DOVE TROVARE I POMODORI

Mediterranea Belfiore, via Guerrazzi - loc. Cinquantina, Cecina (LI), [www.mediterranea.belfiore.it](http://www.mediterranea.belfiore.it)



## VIVA I FILETTI DI POMODORO!

Simonetta, Emiliana e Antonella Ciarlo sono le sorelle che, affiancate da mamma Renza, nella campagna toscana in agosto trasformano i pomodori biologici appena raccolti in dolci, polposi e sodi filetti da consumare tutto l'anno. Per loro la parola **CONSERVANTI NON ESISTE**: oltre ai rossi frutti tagliati a metà, nei vasetti di vetro finiscono infatti solo acqua, sale marino e il basilico raccolto al momento da Renza.

3



"Lavoriamo solo i pomodori che maturano ad agosto perché sono i più dolci".

Renza CIARLO & le sue figlie

4



"L'arte dei nostri fornai merita di diventare **patrimonio culturale** immateriale dell'umanità".

Lucia PERRONE

## FRAGRANZA LUCANA

Il pane è il simbolo gastronomico di Matera, la città dei Sassi protetta dall'Unesco. Nel suo forno a legna alimentato da rami di ulivo Lucia Perrone ne coltiva l'antica tradizione: acqua, sale, lievito di birra e madre sono impastati con la semola rimacinata di grano duro lucano per diventare **DORATE PAGNOTTE** anche di dieci chilogrammi. Avvolte in un panno mantengono croccante la crosta e soffice la mollica per oltre 10 giorni.

### DOVE TROVARE IL PANE DI MATERA

Pane e Pace, via Cererie 49/E, Matera, [www.panepace.it](http://www.panepace.it)



## LA BIRRA CHE FA DEL BENE

Che bere birra senza eccedere faccia bene alla propria salute è ormai assodato. Che possa contribuire a **MIGLIORARE** le condizioni di vita degli altri è un'idea di Raimondo Cetani, il mastro birraio del Birrifico Hibu. Masalabir, birra ad alta fermentazione la cui ricetta speziata si ispira al tè Masala, nasce per sostenere il **PROGETTO UMANITARIO** del medico Annalisa Fioretti a favore del Nepal colpito dal terremoto. Il ricavato delle vendite permette infatti di finanziare gli studi di venti ragazzi resi orfani o indigenti dal terribile sisma.

### DOVE TROVARE LA BIRRA MASALABIR

Birrifico Hibu, via Ampere 6, Burago di Molgora (MB) [www.birrificiohibu.it](http://www.birrificiohibu.it)



5

"In un sorso di Masalabir si trovano i profumi di undici spezie".

Raimondo CETANI



# I FORMAGGI SVIZZERI

## IL LAVORO DEL TEMPO

QUANDO LA STAGIONATURA SI PROLUNGA LENTAMENTE NEI FORMAGGI DI PREGIO, AVVENGONO STRAORDINARI CAMBIAMENTI DI CONSISTENZA E AROMI. ASSAPORARNE OGNI SFUMATURA VUOL DIRE LASCIARSI PERVADERE DAL PIACERE DELL'ATTESA.



### EMMENTALER DOP GROTTA

**GUSTO UNICO DA CENTELLINARE CON CALMA**

***Prodotto con tradizionali metodi artigianali e con latte crudo fresco della omonima valle svizzera, l'inimitabile Emmentaler DOP è celebre per i suoi caratteristici buchi, risultato del paziente lavoro del tempo che regola il suo processo di maturazione.***

Tra le diverse tipologie di Emmentaler DOP, ne esiste una varietà denominata GROTTA il cui periodo di stagionatura è particolarmente lungo, da un minimo di 1 anno fino a oltre 18 mesi per le forme più grandi. Da qui nasce il caratteristico sapore aromatico venato da una pastosa fragranza di noci, prediletta dai palati più esigenti.

### LE GRUYÈRE DOP RÉSERVE

**DAL 1115 SECONDO LA TRADIZIONALE RICETTA**

***Raffinato e delicato, il Gruyère DOP è l'amato e versatile formaggio svizzero a pasta dura, con la peculiare caratteristica di essere privo di lattosio. Eccellente da solo o come ingrediente di fondute eccezionali, per il suo gusto pieno e vivace.***

Una stagionatura di almeno 10 mesi, contraddistingue il Gruyère DOP Réserve. La durata prolungata di questa fase e il tipico processo di spazzolatura, lavaggio con acqua salata e capovolgimento delle forme assicura l'inconfondibile aroma sapido e intensamente fruttato.



### SBRINZ DOP

**SOLO PER CHI SA ASPETTARE**

***Tra i formaggi più pregiati e antichi d'Europa, lo Sbrinz DOP ha origine nel villaggio di Brienz, nel cuore della Svizzera. A pasta extradura, 100% naturale, conquista per il suo aroma profondo e la particolare friabilità. Consigliato per essere presentato a scaglie o fette, è adatto anche ad essere grattugiato.***

Il segreto della sua decisa fragranza al palato è la lenta e prolungata stagionatura: almeno 18 mesi, in alcuni casi fino a 22.

È un formaggio nato per durare nel tempo e proprio come i grandi vini con l'invecchiamento la sua tenera pasta acquista note più intense.



# Dove gustare

TRA CUCINA DI FIUME, PANINI DI MARE E  
CAVIALE ITALIANO. UN **VIAGGIO ITTICO** FUORI  
DELLE ROTTE BATTUTE

A CURA DI CARLO SPINELLI



## FUORI PORTA

### AGRITURISMO LE OCCARE Runco (Fe)

*All'Agriturismo Le Occare, la deliziosa signora Cristina Maresi tramanda l'antica (e segreta) ricetta delle uova cotte di storione, la stessa che fu del duca Alfonso I d'Este e del cuoco di corte Cristoforo di Messisbugo. Una delizia ancora poco conosciuta, da assaggiare avidamente.*

cavialeferrarese.it  
www.leoccare.com



### LA TROTA RIVODUTRI (RI)

Il pesce di acqua dolce piace sempre di più, ma al ristorante La Trota di Maurizio e Sandro Serva, nella campagna reatina, i piatti di fiume sono **estrosi e saporiti**: carpe, coregoni, trote e lucioperca, lavorati con tecniche impeccabili e dall'aspetto pittorico, ben si abbinano al succo di ananas, alla maionese di rape rosse, alla lavanda e al caramello di peperoni. Una cucina differente e d'eccellenza, ma con giacca e papillon. [www.latrota.com](http://www.latrota.com)



Maurizio e Sandro Serva con una loro ricetta, il rotolo di carpa e maionese di patata e rapa rossa. In alto, il canale della Riserva Naturale dei Laghi sul quale si affaccia il ristorante La Trota.

### Cibo di strada

#### PANINI DI MARE PESCHICI - VIESTE FIRENZE - MILANO

Da un'idea di Mario Ottaviano, cuoco e proprietario del Trabucco da Mimi a Peschici, si è sviluppata questa versione di street food, dove il pesce di mare è il protagonista. Tonno, spada, polpo, gamberi e astici e un meraviglioso kebab di pesce. Nel Gargano, a Firenze e a Milano, e presto anche a Torino. [www.paninidimare.it](http://www.paninidimare.it)



### ALTRI POSTI DA NON PERDERE

#### BOTTEGA LA TRADIZIONE VICO EQUENSE (NA)

Scigno dei buongustai in Costiera, è una boutique di tipicità come formaggi, colatura d'alici, latte di capra, carne podolica e insaccati eccellenti. La famiglia De Gennaro è squisita, come i suoi prodotti. [www.latradizione.com](http://www.latradizione.com)

#### RISTORANTE IL TIGLIO MONTEMONACO (AP)

Enrico Mazzaroni è un cuoco visionario, che ha dato vita a una ristorazione creativa coi prodotti del Piceno: spaghetti al fieno, testina d'agnello e patate sotto la cenere. Alta cucina e vini preziosi, tra i Monti Sibillini. [www.enricodeltiglio.it](http://www.enricodeltiglio.it)

#### COCKTAIL & CUCINA LES ROUGES GENOVA (GE)

Tre fratelli entusiasti hanno vitalizzato un elegante locale nel centro storico di Genova, proponendo "tapas liguri" con cocktail e vini ricercati. Benny, Jonatan e Yoel Abarbanel interpretano con estro contemporaneo il gusto classico. [www.lesrouges.it](http://www.lesrouges.it)



LA VITA È UNA QUESTIONE DI ETICHETTA.  
MA ANCHE DI BOLLICINE.

FRECCIAMBROSINI V.O.L.P.I



Il perlage delicato e persistente, il carattere fresco e fruttato, lo stemma di famiglia impresso sulla bottiglia: il Prosecco Valdobbiadene Superiore Santa Margherita, in versione Extra Dry e Brut sempre rigorosamente DOCG, rende una serata unica ancora più speciale. Perché nella vita l'etichetta va rispettata, ma ogni tanto è bello concedersi le bollicine giuste.

[www.santamargherita.com](http://www.santamargherita.com)



*Santa Margherita*



# Niente arsenico, molti merletti

PIZZI E TRINE ESCONO DAI BAULI E CONQUISTANO  
CON **LEGGEREZZA** I MATERIALI PIÙ INCONSUETI: CARTA,  
VETRO, METALLO E CERAMICA

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI

STYLING VANESSA PISK

HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI

1

Poltrona  
"Esperimenta",  
in **rovere e cotone**  
(120x83 cm,  
h 82 cm), 3850 €,  
di Durame.  
[www.durame.it](http://www.durame.it)

2



## *“E sulle poltrone di gala sedevano in bei conversari”*

L'amica di Nonna Speranza  
Guido Gustavo Gozzano

### LAMPADA A SOSPENSIONE

“Bugatti” in vetro e filo  
di rame (ø 25 cm, profondità  
del disco 12 cm) 1400 €.  
Di Hands on Design.  
[www.handsondesign.it](http://www.handsondesign.it)

3

4

5

**1 VASSOIO GRIGIO** “Cristalli”  
e **PIATTO** “Ricami” realizzati con acqua,  
cemento e scarti tessili, 50 € cad., di  
Sandra Faggiano. [www.sandrafaggiano.com](http://www.sandrafaggiano.com)

**PIATTO IN CERAMICA** con decoro  
crochet, 27 €, di GioveLab.

[giovelab.myshopify.com](http://giovelab.myshopify.com)

**PIATTO NERO E SABBIA** “Centrino”,  
68 €, di Ceramiche Bucci.

[www.ceramichebucci.com](http://www.ceramichebucci.com)

**SOTTOPIATTO BIANCO** collezione  
“Ricami”, 50 € cad., di Sandra Faggiano.

[www.sandrafaggiano.com](http://www.sandrafaggiano.com)

**CARTA DA PARATI** “Marneys Lace”  
(rotolo h 52 cm, lunghezza 10 m),  
di Louise Body. [www.louisebody.com](http://www.louisebody.com)

**2 SGABELLO** con seduta imbottita  
e gambe in faggio (ø 35 cm, h 45 cm),  
249,90 €, di Miho Unexpected Things.  
[www.mihounexpected.it](http://www.mihounexpected.it)

**3 TAVOLINI ALL'UNCINETTO** “Merlot”,  
390 € cad., di LetteraG. [www.letterag.it](http://www.letterag.it)

Sopra: **TAZZA** “Mug” in porcellana,  
34 €, e **PIATTINO** “Tea Plate”,  
12 €, ottenuti con impressione  
nella porcellana di pizzi e tessuti,  
di GioveLab. [giovelab.myshopify.com](http://giovelab.myshopify.com)

**4 BOTTIGLIA PER LIQUORI**  
e **BICCHIERE** in vetro trasparente  
serigrafato con sabbie finissime e argento,  
serie “Trame”, rispettivamente 121,90 €  
e 122,82 € (il set di 6 bicchieri);

**VASO SERIGRAFATO** con colore a smalto  
e argento “Valencienne” (h 30 cm),  
97,76 €, tutto di Egizia. [www.egizia.it](http://www.egizia.it)

**MATASSE DI COTONE** di L'Ovile by  
Bertagna.

**5 SEDIA** “Knit” in mogano (54x50 cm,  
h 78 cm), 650 €, Ethimo. [www.ethimo.com](http://www.ethimo.com)

### TAPPETO A FORMA DI FIORE

“Giganta” in cotone nero  
(ø 200 cm), 2500 €, di UN pizzo.  
[www.unpizzo.it](http://www.unpizzo.it)



# Raccolti nel bosco

RECIPIENTI, ROBOT E PICCOLI ATTREZZI INDISPENSABILI  
PER RACCOGLIERE, CUOCERE, CONSERVARE E SERVIRE  
**CASTAGNE E FUNGHI**, MANTENENDONE AROMI E SAPORI

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

## Cuore di pietra

Con i manici, la **pietra refrattaria** di Smeg è adatta a tutti i **forni** Smeg da 60 centimetri, ma non al microonde, con il vapore e a gas: favorisce una buona uniformità di calore per arrostiti al forno le castagne. Il suo prezzo è 80 €. [www.smeg.it](http://www.smeg.it)



### Per fare le caldarroste

Le castagne vanno incise a una a una sulla buccia prima di essere arrostiti: ecco l'utilissimo **taglia castagne** di Tescoma, in plastica. 7,40 €. [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)



## Argilla naturale

Perfetta per cuocere le castagne e le patate con la buccia, e in assenza d'acqua, la pentola in **argilla naturale** TerraSana® della linea "Sapore & Benessere" di Wald è prodotta nei colori tortora, rosso mattone e nero, non smaltati. Costa 39,85 €. [www.wald.it](http://www.wald.it)

## TUTTO PER I FUNGHI



### ALLA RICERCA DEI PORCINI

Per riporre i funghi pregiati ecco la borsa lavabile in nylon di Keen Sport distribuito da Künzi, con fondo in rete e scomparti. Costa 14,20 €. [www.kunzi.it](http://www.kunzi.it)



### LAMA CON SPAZZOLA

Coltello da funghi N°8 di Opinel, con lama dentellata in acciaio inox Sandvik 12C27 modificato, spazzola in seta e sistema di sicurezza Virobloc. 20 €. [www.opinel.com](http://www.opinel.com)





### CALDARROSTE SUL BARBECUE

Con la speciale **padella forata per castagne** di Weber, in alluminio rivestito in ceramica antiaderente, si possono arrostiti i marroni direttamente sul barbecue, e vengono morbidi e buonissimi! La padella costa 49 €, il manico 29 €. [www.weberstephen.it](http://www.weberstephen.it)



#### Amovibile

La padella per castagne di Weber si usa con o senza manico.



### PER FARE LA ZUPPA

Basta inserire gli ingredienti e **SoupMaker** di Philips, 990 watt di potenza, cuoce e frulla minestre e vellutate in pochi minuti. 120 €. [www.philips.it](http://www.philips.it)



### ESSICCARRE A 40/70°

**Food Dryer** di Princess è un pratico essiccatore a 6 livelli per disidratare e conservare i funghi a 40-70°. Costa 68 €. [www.princess.nl/it](http://www.princess.nl/it)



### Castagne in pentola

Scaldarroste di Schönhuber, dotato di **griglia** e pratici manici isolanti, consente di preparare rapidamente e senza fatica squisiti marroni arrostiti. Il suo prezzo è 102,10 €. [www.schoenhuber.com](http://www.schoenhuber.com)

### Robot tuttofare

Multicooker De'Longhi, grazie alla casseruola in dotazione, da inserire nella base del robot, è ideale anche per preparare le **caldarroste**: basta escludere la resistenza superiore e far lavorare solo quella inferiore, e impostare la temperatura massima. 399 €. [www.delonghi.com](http://www.delonghi.com)



### English style

Molto inglese, il **canovaccio** in cotone di Annabel James, stampato a motivi di funghi e maialini, costa 14,50 €. [www.annabeljames.co.uk](http://www.annabeljames.co.uk)





# Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI PROVATI IN REDAZIONE

A CURA DI ANGELA ODONE



## UN AMORE RUVIDO

Dalle Marche arriva la nuova pasta Luciana Mosconi Bio: solo semola di grano duro **100% italiano** e uova fresche entrambi bio per una sfoglia ruvida, essiccata per oltre 24 ore. La linea di fettuccine, tagliatelle, buontagliati, quadretti, grattini, si chiama "Bio Buonissimo". Da € 2,79.

[www.lucianamosconi.com](http://www.lucianamosconi.com)



## ALLEATA AI FORNELLI

Cartapaglia Master di Foxy ha fogli più grandi, **più spessi** e più resistenti rispetto agli altri asciugatutto, perché contengono cellulosa di paglia. Non si sbriciolano, asciugano perfettamente i fritti e si possono usare come tovaglioli. € 2,29. [www.foxy.it](http://www.foxy.it)

## Dal campo alla confezione

Tutte le fasi della produzione della Salsa Pronta di Pomodoro Ciliegino di Agromonte sono seguite così da garantire la **TRACCIABILITÀ** di tutti gli ingredienti riportati in etichetta: pomodoro ciliegino (97%), olio extravergine di oliva, sale, carota, cipolla, basilico, sedano, zucchero. Senza coloranti, senza conservanti e senza glutine.

€ 1,89. [www.agromonte.it](http://www.agromonte.it)

### Due formati

In vendita in bottiglie con tappo a corona. Da 330 g oppure da 660 g.



## PREZIOSA TRADIZIONE

La linea I Tesori di Pam & Panorama propone una selezione dei migliori prodotti del nostro paese. Come la Burratina: formaggio fresco di latte vaccino con **cuore di panna**. Nel pratico secchiello da 100 g.

[www.pampanorama.it](http://www.pampanorama.it)



## Espresso o americano?

Non serve più domandarselo. Infatti la nuova macchina Y5 Espresso & Coffee di Illy **accontenta** gli amanti dell'uno e dell'altro perché può usare due tipi di capsule e due tipi di estrazione.

Da € 149. [www.illy.com](http://www.illy.com)

## Il gusto della salute

L'olio di semi di Vinacciolo di Pietro Coricelli è leggero, ha un profumo delizioso e proprietà **anti-age**. Ideale crudo per condire insalate e formaggi freschi, con il suo alto punto di fumo dà ottimi risultati anche nelle frittute.

€ 4,10. [www.coricelli.com](http://www.coricelli.com)





# Tupperware®



*Il piacere del pane fatto in casa*

**UltraPro Rettangolare da 1,8 l**



[www.tupperware.it](http://www.tupperware.it)

Numero Verde  
**800-821053**





LA CUCINA ITALIANA PER

# ITINERARI DEL GUSTO

UN'INEDITA PIATTAFORMA ONLINE VI GUIDA ALLA SCOPERTA DEI SAPORI DEL MONDO. UNA CITTÀ ALLA VOLTA.

## BENVENUTI

Se amate esplorare luoghi sconosciuti e vivere sempre nuove esperienze culinarie, lasciatevi accompagnare da S. Pellegrino in un incredibile viaggio virtuale all'insegna del puro piacere.

### ATTRAVERSO GLI ITINERARI DEL GUSTO DI S. PELLEGRINO

vi ritroverete, passo dopo passo, immersi nel mondo e nelle sue meraviglie. Percorrerete città incredibili scoprendo la cultura gastronomica locale, tra prelibatezze e ingredienti tipici, segreti d'arte e bizzarri racconti.



### Le Guide del Gusto

Raccolgono suggerimenti preziosi per scovare ristoranti, angoli nascosti, bontà del posto e usanze da vivere. Come i divertenti aperitivi sui navigli milanesi, le botteghe di Roma, fra pescherie ed enoteche o le migliori tortillas di Madrid.

### I segreti del Gusto

Un modo nuovo per conoscere tradizioni, leggende e sapori esclusivi di ogni luogo.

In Germania, ad esempio, la passione per i crauti ha origini molto lontane, mentre il Weisswurst sarebbe nato a causa di un errore in cucina!

Scopri Itinerari del Gusto di S. Pellegrino su: [sanpellegrino.com](http://sanpellegrino.com)



## 📍 OSTRICHE “BALSAMICHE”



### DA SERVIRE CON LE BOLLICINE

tempo: 1 ora e 15' – per 4 persone:

100 g aceto balsamico di Modena – 24 ostriche

1 piccola cipolla rossa di Tropea – limone – pepe nero

Mondate la cipolla e tritatela. Mescolate in una ciotolina l'aceto con qualche goccia di limone e un pizzico di pepe, poi mettetevi a marinare la cipolla per 1 ora. Aprite le ostriche: afferratele con un guanto in maglia di acciaio o con un canovaccio ripiegato, quindi inserite la punta dell'apposito coltello tra le due valve, dove notate una piccola rientranza e fate leva per aprire i gusci. Spingete la lama all'interno e fatela scorrere fino a staccare la valva superiore, poi tagliate la membrana che tiene unita l'ostrica. Servitele con l'emulsione balsamica.

*La tradizione vuole che le ostriche vengano servite in multipli di 6.*



## 📍 UN UTILIZZO DELLO ZENZERO



**1** Pelate un tocchetto di circa 25 g di radice di zenzero fresco, usando il dorso di un cucchiaino: in questo modo sprecherete meno polpa.

**2** Grattugiatelo finemente e raccoglietene la polpa nell'utensile spremi aglio, ben pulito, oppure in una garza.

**3** Spremete la polpa per ricavarne il succo e versatelo in una tazza di acqua fumante per farne un'ottima bevanda digestiva.

**4** Per una bevanda rinfrescante, invece, spremete il succo di zenzero in una tazza di acqua fredda con le bollicine.

*In alternativa usate il succo di zenzero per preparare salsine e citronette con cui condire insalate e verdure o per dare un sapore fresco e pungente alle vostre ricette sia dolci, sia salate.*

ISCRIVETEVI AL S. PELLEGRINO CLUB PER  
SCOPRIRE I CONTENUTI ESCLUSIVI REALIZZATI IN  
COLLABORAZIONE CON LA CUCINA ITALIANA.





3  
menu da copiare

## Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola.  
Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI TESTI CRISTINA PORETTI FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Vellutata di  
patate, broccoli  
e bacon

**TEMPO** 25 minuti

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g patate  
150 g broccolo  
70 g bacon a fette  
1 cipolla bianca  
salvia – alloro  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**PORTATE** a bollire 1 litro di acqua aromatizzata con un ciuffo di salvia e 2 foglie di alloro.

**TRITATE** grossolanamente la cipolla e rosolatela a fuoco medio con 2 cucchiaini di olio.

**PELATE** le patate, poi tagliatele a tocchetti.

**AGGIUNGETE** le patate alla cipolla, coprite con 800 g di acqua aromatizzata e filtrata, salate, pepate, coprite e cuocete per 15' dalla ripresa del bollore.

**DIVIDETE** il broccolo in piccole cime e tagliate il bacon a striscioline.

**SALTATE** in padella, appena unta di olio, le striscioline di bacon fino a che il grasso non si sarà parzialmente sciolto, aggiungete le cime di broccolo e rosolatelo lasciandole al dente, salatele.

**FRULLATE** la crema di patate, versatela nei piatti e servitela con le cime di broccolo e il bacon.

Salmone,  
uova e salsa  
di yogurt

**TEMPO** 20 minuti

Senza glutine

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g salmone fresco  
100 g yogurt bianco  
4 uova  
salvia  
rosmarino  
mezzo limone  
sale – pepe

**LESSATE** le uova per 10' dal bollore, poi raffreddatele sotto l'acqua corrente.

**UNGETE** il salmone, cospargetelo con 5-6 foglie di salvia e alcuni aghi di rosmarino, quindi appoggiatelo, dal lato della pelle, in una pentola ben calda.

**COPRITE** e cuocete il salmone per 10-12': il tempo dipende dallo spessore del salmone. Spegnete e lasciatelo intiepidire coperto.

**SGUSCIATE** le uova e tagliatele a spicchi. Sbriciolate grossolanamente il salmone eliminando la pelle.

**PREPARATE** la salsa: mescolate lo yogurt con il succo e la scorza grattugiata del limone e un pizzico di aghi di rosmarino tritati.

**MESCOLATE** gli spicchi di uovo con il salmone salato e pepato e servite con la salsa allo yogurt.

Pere con crema  
al Marsala

**TEMPO** 20 minuti

Vegetariana senza glutine

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g pere Abate  
350 g latte – 45 g 2 tuorli  
45 g zucchero semolato  
40 g panna fresca  
30 g zucchero di canna  
30 g Marsala secco  
20 g amido di mais  
15 g burro – mezzo limone  
baccello di vaniglia

**SCALDATE** il latte con la panna e la vaniglia. Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato e l'amido di mais.

**VERSATE** sui tuorli il liquido bollente filtrato e il Marsala, riportate sul fuoco e cuocete la crema per 1' dal bollore, sempre mescolando, poi spegnete e lasciate intiepidire.

**TAGLIATE** le pere a spicchi, mescolatele con lo zucchero di canna e il succo del limone, poi saltatele in padella con il burro per 5'.

**SERVITE** le pere tiepide accompagnate dalla crema.

## Tabella di marcia

- 1 Cuocete le **patate** per la vellutata.
- 2 Lessate le uova, cuocete il **salmone**.
- 3 Cuocete la crema al Marsala e saltate le **pere**.
- 4 Saltate le cime di **broccolo** con il bacon e completate la vellutata.
- 5 Preparate la salsa allo yogurt.







**Pere con crema  
al Marsala**

**20**  
MINUTI

**Vellutata di patate,  
broccoli e bacon**



**25**  
MINUTI

TUTTO  
IL MENU IN  
**45**  
MINUTI



**Salmone, uova  
e salsa di yogurt**



**20**  
MINUTI





Macedonia con  
sciroppo di fichi d'India

15  
MINUTI

Spätzle con zucca  
e taleggio

TUTTO  
IL MENU IN  
45  
MINUTI

15  
MINUTI

Hamburger di pollo  
e insalata di scarola



## Spätzle con zucca e taleggio

**TEMPO** 20 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g polpa di zucca  
400 g spätzle verdi agli spinaci  
150 g taleggio  
50 g porro  
20 g burro  
sale – pepe

**GRATTUGIATE** la polpa di zucca con la grattugia a fori larghi.  
**AFFETTATE** il porro.  
**TAGLIATE** il taleggio a dadini.  
**SCIOGIETE** in padella il burro, unite il porro e, dopo 2', aggiungete la zucca, mescolate, bagnate con un paio di cucchiai di acqua; cuocete per 10', poi salate e pepate.  
**AGGIUNGETE** gli spätzle, saltateli per 2-3', infine unite il taleggio, mescolate e servite.

20  
MINUTI

## Hamburger di pollo e insalata di scarola

**TEMPO** 15 minuti  
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 4 hamburger di pollo  
300 g 1 cespo di scarola  
2 pomodori secchi  
olive nere snocciolate  
peperoncino  
olio extravergine di oliva  
sale

### Tabella di marcia

- 1 Grattugiate la **zucca**, affettate il porro e cuoceteli.
- 2 Tagliate la **scarola** e preparate l'olio ai pomodori secchi.
- 3 Sbucciate i **fichi d'India** e preparate lo sciroppo.
- 4 Tagliate la **frutta** e conditela con lo sciroppo.
- 5 Saltate gli **spätzle** e cuocete gli hamburger.

## Scelti per voi

### STILE IN TAVOLA

**A**pparecchiatura essenziale, con i **piatti** e le **ciotole** bianchi di ASA Selection e i piatti irregolari di Kartell, per lasciare spazio al delicato bruscio delle figurine del tessuto Liberty, illuminato dal **tovagliolo** di Tessilarte.

### PROVATI E APPROVATI

**P**asta a cronometro con gli **spaghetti** 90" Rapida di Rustichella d'Abruzzo. Oppure un primo piatto nordico con gli **spätzle** pronti di Koch. Per la torta salata abbiamo scelto un **formaggio** di carattere: lo **svizzero Appenzeller**.

**TRITATE** grossolanamente i pomodori secchi e metteteli in 50 g di olio con un pezzetto di peperoncino.

**UNGETE** appena di olio gli hamburger e cuoceteli in padella caldissima per 2' per lato, spegnete e conditeli con l'olio al pomodoro, salate, coprite e fate riposare per 5'.

**TAGLIATE** la scarola, conditela con pochissimo olio e un pizzico di sale e una decina di olive nere snocciolate.

**SERVITE** gli hamburger con la scarola che verrà insaporita dall'olio al pomodoro.

## Macedonia con sciroppo di fichi d'India

**TEMPO** 15 minuti  
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g zucchero  
100 g acini di uva bianca  
100 g acini di uva nera  
20 g mandorle pelate  
4 fichi d'India  
1 mela Stark  
1 banana

**PELATE** i fichi d'India e passate la polpa al passaverdura per eliminare tutti i semi: dovrete ottenere circa 200 g di succo.

**PORTATE** a bollore 100 g di acqua con lo zucchero e, quando questo sarà sciolto, unite il succo, mescolate, spegnete e lasciate intiepidire.

**TAGLIATE** a metà gli acini di uva, lavate la mela e tagliatela a spicchi, sbucciate e affettate la banana.

**MESCOLATE** la frutta, conditela con lo sciroppo di fichi d'India e completatela con le mandorle tritate grossolanamente.

**LA SIGNORA OLGA** dice che c'è una tecnica precisa per pelare i fichi d'India evitando le fastidiosissime spine. Appoggiate il fico per il lungo sul tagliere, tenetelo fermo con una forchetta, poi con un coltellino affilato tagliate le due calotte. Incidete ora per il lungo e, con la punta del coltello staccate la buccia "srotolando" il fico. Ora tutta la polpa si sarà staccata e potete utilizzarla senza problemi.

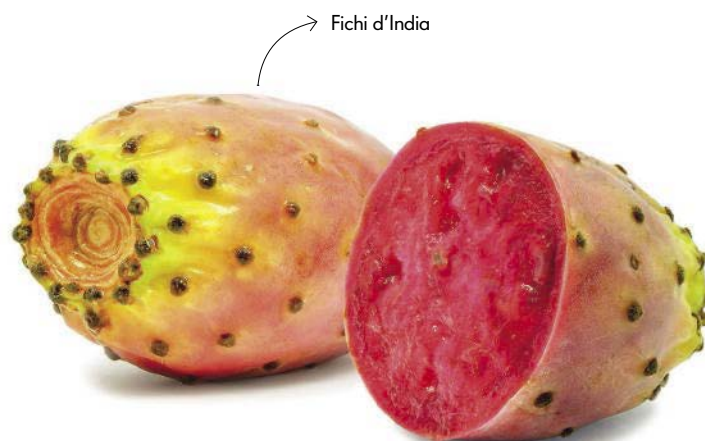


Foto ingrediente 123rf



## Spaghetti velocissimi ai finferli

**TEMPO** 10 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g spaghetti rapidi  
300 g finferli puliti  
prezzemolo – timo – aglio  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**SALTATE** in padella i finferli con 2 cucchiaini di olio e 2 spicchi di aglio sbucciati per 5', poi salateli e pepateli.

**FRULLATE** un bel ciuffo di prezzemolo, alcuni rametti di timo con 100 g di olio, un pizzico di sale e un'abbondante macinata di pepe.

**LESSATE** gli spaghetti per 1' e mezzo dalla ripresa del bollore, scolateli, saltateli per 1' nei finferli e condite con l'olio al prezzemolo.

## Torta friabile con indivia e formaggio

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g indivia belga  
150 g formaggio Appenzeller  
30 g semi di zucca  
1 rotolo di pasta sfoglia  
fresca – burro  
sale – pepe

**PULITE** l'indivia belga, sfogliatela, spezzettatela e saltatela in padella con una noce di burro, salatela e pepatela.

**TAGLIATE** a pezzetti l'Appenzeller.

**TOSTATE** in una padella calda, per pochi minuti, i semi di zucca.

**SROTOLATE** la pasta sfoglia, appoggiatela su una placca con la sua carta da forno, distribuitevi sopra metà dei semi, la belga saltata e il resto dei semi.

**INFORNATE** a 200 °C per 10', poi sfornate, aggiungete il formaggio e infornate nuovamente per altri 10' a 180 °C.

## Mousse facile di cioccolato con caffè

**TEMPO** 40 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g panna fresca  
150 g cioccolato fondente  
2 tazzine di caffè espresso  
cannella in polvere

**SPEZZETTATE** il cioccolato, scioglietelo a bagnomaria o nel microonde (potenza 500 W per 2-3') poi lasciatelo intiepidire.

**MONTATE** la panna lasciandola piuttosto morbida (semimontata).

**VERSATE** a poco a poco la panna sul cioccolato fuso mescolando delicatamente.

**VERSATE** la mousse ottenuta nelle tazzine da caffè che metterete in congelatore per circa 30'.

**TOGLIETE** dal congelatore e servite all'ultimo momento versando in ogni tazzina il caffè espresso e completando con una spolverata di cannella.

### Tabella di marcia

- 1 Preparare la **mousse** e metterla nel congelatore.
- 2 Rosolate l'**indivia belga**, farcite la torta e cuocetela.
- 3 Saltate i **finferli**.
- 4 Frullate l'olio con timo e **prezzemolo**.
- 5 Sfornate la torta, lessate gli **spaghetti** e saltateli nei finferli.
- 6 Preparare il **caffè** e **versatelo** sulla mousse subito prima di servirla.

## 3 vini per 3 menu

### MENU 1

**Colli Bolognesi Pignoletto Frizzante 2015 Floriano Cinti**  
Prodotto da un'azienda storica, con un grazioso agriturismo dove si può mangiare e pernottare, ha sentori floreali e di mela verde che esaltano il sapore della vellutata, mentre il vivace perlage prepara per un nuovo boccone di salmone. Si serve a 8-10 °C. 7 euro.

### MENU 2

**Lugana 2015 Marangona**  
È una delle etichette più convincenti del lago di Garda, per la sua bevibilità straordinaria. Freschezza e spiccata sapidità giocano in piacevole contrasto con gli spätzle e supportano al meglio la delicatezza degli hamburger di pollo. Si serve a 10-12 °C. 9 euro.

### MENU 3

**Trentino Marzemino 2015 Grigoletti**  
Piacevole, con profumi di viola, ciliegia e lampone, ha un sapore morbido, perfetto in abbinamento a ricette con funghi e formaggi saporiti, di media stagionatura. Si serve a 16-18 °C. 8 euro.  
È consigliata una visita alla bella cantina per la calorosa accoglienza dei proprietari.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **14 luglio**





**Mousse facile  
di cioccolato con caffè**



**40**  
MINUTI

**10**  
MINUTI

**Spaghetti  
velocissimi ai finferli**



**30**  
MINUTI

**Torta friabile con indivia  
e formaggio**





# Rosso di sera

STESSA NUANCE PER DUE DRINK  
CREATI CON **SCIROPPI SPEZIATI**  
FATTI IN CASA. DA CONSERVARE  
PER ALTRI COCKTAIL E BIBITE

COCKTAIL DRINKABLE BERE BENE OVUNQUE TESTI ANGELA ODRONE  
FOTO RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

**alcolico**



**COL PRIMO**  
Audace compagno  
del risotto  
alla Milanese:  
il sapore dello  
zafferano si esalta  
per addizione

## MILANO

**Ingredienti per 1 cocktail:**  
4 cl Campari – 4 cl spremuta di pompelmo  
birra Forst 1857 – ribes – ghiaccio  
**Ingredienti per circa 75 cl di sciroppo:**  
500 g zucchero – 1 bustina di zafferano

Preparate uno sciroppo facendo sciogliere sul fuoco 500 g di zucchero in 500 g di acqua, unite una bustina di zafferano, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare e riposare lo sciroppo per 8-10 ore. Raccogliete nello shaker il Campari, la spremuta di pompelmo e 3 cl di sciroppo, unite il ghiaccio e shakerate energicamente. Filtrate in un bicchiere senza stelo, tipo tumbler, e colmate con la birra. Decorate con un rametto di ribes. Conservate lo sciroppo in un barattolo a chiusura ermetica: in frigo durerà diversi mesi.

**analcolico**



**COL DOLCE**  
Con una torta  
al cioccolato  
fondente oppure  
con un piatto di  
formaggi di media  
stagionatura

## VENDEMMIANDO

**Ingredienti per 1 cocktail:**  
12 cl succo d'uva pronto  
5 lamponi uva Italia  
o moscadella ghiaccio  
**Ingredienti per circa**  
**75 cl di sciroppo:**  
500 g zucchero – pepe in grani

Raccogliete in una casseruola lo zucchero con 500 g di acqua, portate sul fuoco e scaldate fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto perfettamente, unite una ventina di grani di pepe, togliete dal fuoco e lasciate in infusione per 8-10 ore. Filtrate lo sciroppo e conservatelo in un barattolo a chiusura ermetica: in frigo durerà per 1-2 mesi. Pestate nel calice i lamponi con 3 cl di sciroppo, unite qualche cubetto di ghiaccio, il succo d'uva e mescolate delicatamente. Completate con 4-5 acini d'uva tagliati a metà.

❖ Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il 3 maggio

LO STILE IN TAVOLA  
Calice Zafferano.

## il profilo sapore

**SPEZIATO**  
**PEPATO**





WWW.CAFFEVERGNANO.COM

# Eletto Prodotto dell'Anno. È Compostabile. È Caffè Vergnano.

LE CAPSULE SONO COMPATIBILI CON LE MACCHINE  
AD USO DOMESTICO A MARCHIO NESPRESSO®\*

Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. [www.prodotto dell'anno.it](http://www.prodotto dell'anno.it) cat. capsule caffè



\*Il marchio non è di proprietà di Caffè Vergnano S.p.A. né di aziende ad essa collegate.



CAPSULA COMPOSTABILE SECONDO LA NORMA UNI EN 13432:2002. SMALTISCI LA CAPSULA NELLA RACCOLTA DIFFERENZIATA DELL'ORGANICO CHE VIENE INVIATA IN IMPIANTI DI COMPOSTAGGIO CONTROLLATI E SECONDO LE INDICAZIONI DEL COMUNE DI RESIDENZA! NON SMALTIRE IN AUTONOMI SISTEMI DI COMPOSTAGGIO DOMESTICO.



LA CUCINA ITALIANA PER

# SUPERMERCATI D-PIÙ

*Dal carrello alla tavola: piatti da chef grazie ai prodotti giusti*

## IL BELLO DI FARE LA SPESA

IL SEGRETO PER PREPARARE UN BUON PIATTO È SCEGLIERE INGREDIENTI DI QUALITÀ.  
PER QUESTO È FONDAMENTALE AVERE UN **PUNTO VENDITA DI FIDUCIA**



**La stagione autunnale è arrivata.** Con lei anche i primi freddi e la voglia di ritrovare quel conviviale **tepore di casa** che solo una tavola imbandita sa concedere al meglio. Per realizzare ricette ben riuscite, però, è indispensabile selezionare con cura le **materie prime** da utilizzare, scegliendo solo **prodotti di qualità**. Perché, in fondo, è proprio questa qualità che arriva in tavola alle persone care. E per questo motivo tra i rituali familiari più apprezzati c'è quello della **spesa alimentare**. Un momento strategico per riempire il carrello di ingredienti buoni, freschi e di stagione, pur sempre con un occhio attento al giusto prezzo. Lo sanno bene anche gli chef che, prima ancora di mettersi ai fornelli, dedicano molto tempo alla ricerca e all'acquisto degli alimenti migliori da usare nei loro piatti, considerandoli l'elemento essenziale per la buona riuscita finale. Una **dispensa ricca e fantasiosa**, poi, è sicuramente una fonte di **ispirazione in cucina**, sia per sbizzarrire la creatività, magari nei giorni di festa, sia per le preparazioni più semplici e genuine, adatte a tutti i giorni.

[www.d-piu.com](http://www.d-piu.com)







Tra tutte le ricette della tradizione italiana, il risotto ha sempre un grande fascino. Forse per l'aroma sprigionato dal soffritto o forse per la cottura lenta del riso che riscalda l'ambiente. Se preparato con materie prime di qualità e con i giusti accorgimenti, questo piatto accontenta davvero tutta la famiglia e trasforma chiunque in un vero chef!



## Risotto alla lattuga con mozzarella e pomodori secchi

### Ingredienti per 4 persone:

300 g riso Carnaroli - 1 mozzarella - 3 falde di pomodoro secco - 1 piccolo cespo di lattuga - brodo vegetale maggiorana - scalogno - olio extravergine di oliva - sale - pepe

**Riducete** i pomodori secchi a dadini piccolissimi e mescolateli con un ciuffetto di maggiorana tritata. Tagliate la mozzarella a losanghe.

**Ungete** le losanghe di olio e passatele nel misto di pomodori e maggiorana in modo da ricoprirle. Salate e pepate.

**Affettate** uno scalogno, fatelo appassire in poco olio,



unite il riso e tostatelo per 2', mescolando sempre. **Portate** quindi a cottura unendo brodo vegetale bollente, un mestolo alla volta.

**Lavate** e asciugate bene la lattuga, poi frullatela con un cucchiaino di olio e unitela al risotto negli ultimi 2' di cottura. completate il risotto con le losanghe di mozzarella e servitelo subito.



# Spaghettoni di soia Oriente-Occidente

PRENDETE LA PASTA PIÙ ORIENTALE DI TUTTE  
E CONDITELA ALL'ITALIANA. ASSAGGERETE **SAPORI MAI SENTITI**

RICETTE WALTER PEDRAZZI TESTI CRISTINA PORETTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

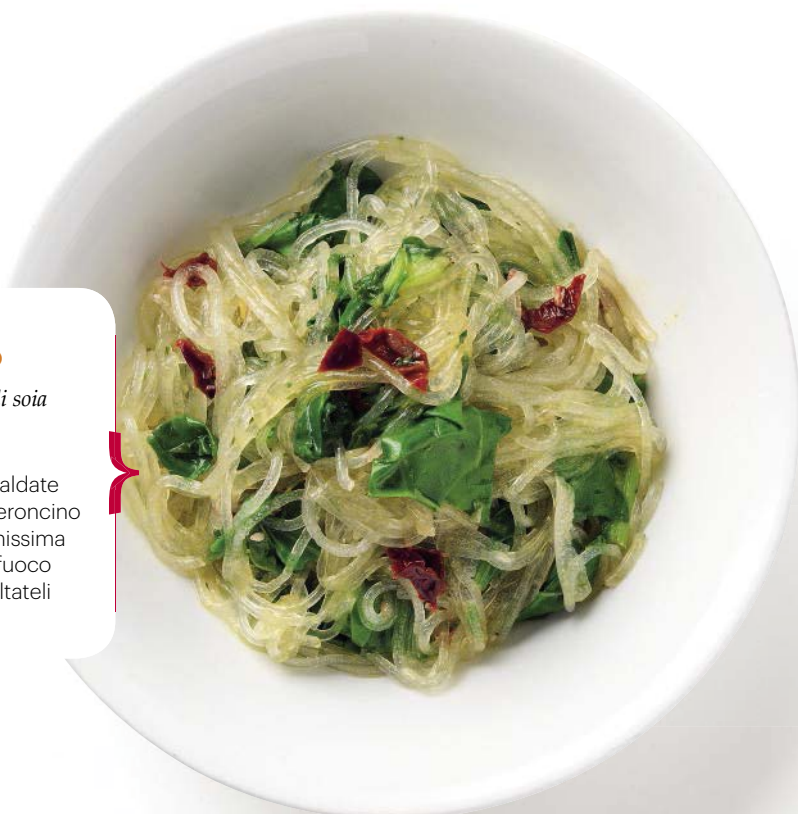
**Come si preparano** Calcolate 300 g di spaghetti di soia per 4 persone. Portate a bollore 1,5 litri di acqua non salata, versate gli spaghetti, spegnete il fuoco, coprite e lasciate riposare per 4'. Scolate gli spaghetti, raffreddateli velocemente sotto il getto di acqua fredda. Sono pronti per essere saltati in padella.

## Nostrani

### CON AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

**tempo: 20' – per 4 persone:** 300 g spaghetti di soia  
250 g bietole pulite – 1 spicchio di aglio  
peperoncino – olio extravergine di oliva – sale

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Scaldate in padella 5 cucchiaini di olio, l'aglio a fettine e un peperoncino sbriciolato. Aggiungete le bietole spezzettate, pochissima acqua e un pizzico di sale. Coprite e cuocete sul fuoco al minimo per 3'. Scoprite, unite gli spaghetti e saltateli per 1' lasciandoli leggermente brodosi.



## Spiritosi

### CON ARANCIA E GRAND MARNIER

**tempo: 20' – per 4 persone:**  
300 g spaghetti di soia – 50 g zucchero  
30 g Grand Marnier – 15 g burro  
1 arancia – uvetta  
mandorle con la buccia

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Fate rinvenire un cucchiaino di uvetta in un bicchierino di Grand Marnier. Sciogliete in padella il burro con lo zucchero e fate caramellare, fiammeggiare poi con il Grand Marnier dell'uvetta, unite il succo dell'arancia e gli spaghetti. Mescolate e insaporite per 2'. Completate con scorza di arancia grattugiata, l'uvetta, qualche mandorla a pezzetti e, a piacere, con uno spicchio di arancia pelato a vivo.







### Colorati

#### CON ZAFFERANO E SALSICCIA

**tempo: 30' – per 4 persone:**

*300 g spaghetti di soia – 200 g salsiccia  
4 scalogni sbucciati – 1 bustina di zafferano – zucchero  
alloro – olio extravergine di oliva – sale*

Preparate gli spaghetti come descritto nel box, aggiungendo all'acqua lo zafferano. Cuocete gli scalogni con 100 g di acqua, un cucchiaino di olio, mezzo di zucchero, sale e una foglia di alloro fino a che non si sarà consumato tutto il liquido, poi frullateli. Sgranate la salsiccia, rosolatela in padella, unite gli scalogni frullati, poi gli spaghetti e saltateli per 2'. Servite con erbe aromatiche a piacere.

### Giapponesi

#### CON ALGHE, FUNGHI E SALSA DI SOIA

**tempo: 20' – per 4 persone:**

*300 g spaghetti di soia – 60 g alghe Goma Wakame  
35 g funghi shiitake reidratati – 1 cucchiaio di salsa di soia  
sesamo nero – olio di sesamo*

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Tagliate i funghi a striscioline. Scaldate 3 cucchiaini di olio di sesamo con mezzo cucchiaino di sesamo, aggiungete i funghi e fateli insaporire per 2'. Unite infine le alghe, gli spaghetti, la salsa di soia e saltateli per 2', poi serviteli.



### Fili leggeri, molto nutrienti

*Gli spaghetti di soia, detti anche vermicelli, hanno ottimi valori nutrizionali, con 400 kcal per 100 g, un'elevata presenza di proteine, solo il 7% di grassi, e senza colesterolo. Sono anche ricchi di sali minerali, soprattutto calcio, ferro e magnesio. Si acquistano nei negozi di cibi esotici e nei migliori supermercati.*

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **22 luglio**

### Robusti

#### CON BACON E ACETO BALSAMICO

**tempo: 30' – per 4 persone:**

*300 g spaghetti di soia  
200 g bacon a fette  
100 g vino bianco  
20 g zucchero di canna  
15 g burro – aceto balsamico  
erba cipollina – sale – pepe*

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Tostate in forno le fettine di bacon. Caramellate in padella lo zucchero con il burro, poi bagnate con il vino bianco e fate restringere. Aggiungete 2 cucchiaini di aceto balsamico, un pizzico di sale, uno di pepe e gli spaghetti, saltate per 2' e servite con un trito di erba cipollina e il bacon.



### Marinari

#### CON GAMBERI E SESAMO

**tempo: 20' – per 4 persone:**

*300 g spaghetti di soia – 30 code di gambero lessate  
sesamo tostato – mandorle a lamelle  
olio extravergine di oliva – sale*

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Tagliate i gamberi a pezzetti tenendone da parte 4 interi. Scaldate in padella 4 cucchiaini di olio con mezzo cucchiaino di sesamo e mezzo di mandorle. Quando cominciano a colorire, salate, aggiungete gli spaghetti, un mestolino di acqua e i gamberi tagliati. Fate insaporire per 2' e servite con un'erba aromatica a piacere e il gambero intero.





# Il calore dell'autunno

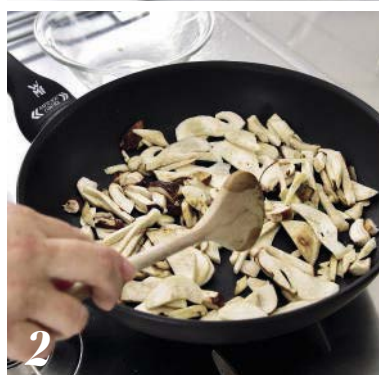
IN UNA DOMENICA UN PO'  
NEBBIOSA, CON L'ARIA CHE PIZZICA,  
UN **SONTUOSO ARROSTO** PORTA  
IN TAVOLA IL MEGLIO DEI BOSCHI

A CURA DI LAURA FORTI  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

## IL LETTORE IN REDAZIONE

### ROSSELLA BARTOLOMEI

Si è alzata all'alba per raggiungere la nostra redazione milanese dalle Marche: Rossella arriva da Porto San Giorgio, in provincia di Fermo, un paese tra colli e mare, dove ha lavorato per anni come responsabile in una struttura sanitaria, fino al momento in cui ha deciso di seguire la sua passione e dedicarsi alla cucina, reinventando la sua vita come cuoca a domicilio. Ama molto la cucina della tradizione, soprattutto marchigiana, ma si diverte anche a sperimentare. "A Porto San Giorgio, che è un po' all'interno rispetto alla costa, ci sono piatti soprattutto di terra. Ma a me piace la mescolanza... spesso, nelle mie ricette, i pesci vanno in collina e i ceci vanno al mare", scherza. Con questo arrosto, però, Rossella è rimasta decisamente in collina, approfittando della ricchezza di stagione.







**LO STILE IN TAVOLA** Padella WMF, ciotola Bormioli Rocco, casseruola Le Creuset.



### UN PRODOTTO TIPICO

Per conservare a lungo il vino, i contadini marchigiani lo facevano bollire e lo invecchiavano in botti di legno. Nasce così ancora oggi il tipico **vino cotto**. Più o meno dolce, ricorda un po' il Marsala. Si usa in cucina o come liquore. Scaldato con erbe e spezie, difende da raffreddore e tosse.

## LA RICETTA

# Arrosto con porcini

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 2 ore e 30' più il raffreddamento

### INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1 kg lonza – 500 g funghi porcini  
350 g patate – 200 g salsiccia fresca  
200 g castagne lessate sbucciate  
1 mela verde – aglio – alloro – timo – salvia  
rosmarino – finocchietto – pangrattato  
vino bianco secco – aceto – vino cotto  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**1 PULITE** la lonza e apritela a libro, salatela e pepatela sui due lati.

**2 LESSATE** le patate con la buccia per 30-40'; pulite e tagliate a tocchetti i funghi, poi saltatene metà in padella con un filo di olio, sale, uno spicchio di aglio e una foglia di alloro.

**3 SCOLATE** le patate, pelatele e schiacciatele in una ciotola; unitevi metà delle castagne spezzettate, i funghi saltati (dopo aver tolto aglio e alloro), la salsiccia sgranata e 2 cucchiaini di pangrattato. Aggiungete anche mezza mela verde, con la buccia, a pezzettini. Impastate tutto con le mani, fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo.

**4-5 STENDETE** il ripieno sulla lonza, arrotolatela e legatela con uno spago da cucina (se il ripieno fosse troppo, toglietene un po' che aggiungerete poi all'arrosto, insieme al vino cotto). Pepatela, guarnitela con erbe miste (rosmarino, salvia, finocchietto, poco timo) e rosolatela in una casseruola adatta al forno, con un po' di olio e uno spicchio di aglio. Dopo 3-5', sfumate con un bicchiere di vino bianco e 2-3 cucchiaini di aceto.

**6 UNITE** mezzo bicchiere di vino cotto e cuocete con il coperchio per 7-8', poi aggiungete 300 g di acqua calda, le castagne e i funghi rimasti e l'altra mezza mela a pezzetti. Cuocete per 10', quindi infornate con il coperchio a 180 °C, per 15'. Togliete il coperchio e cuocete ancora per 30-35', girando la carne dopo 10-15'. Lasciate riposare l'arrosto per 15' circa prima di tagliarlo; fate restringere il sughetto sul fuoco per 3-5' e servitelo con la carne. Completatela, volendo, con una salsa ottenuta cuocendo un bicchiere di vino cotto con uno spruzzo di aceto per 10' (se non avete il vino cotto, utilizzate Marsala).

**IL VINO** Rossella suggerisce di abbinare all'arrosto un rosso corposo, come il Rosso Conero Riserva.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **5 luglio**

**COTTO IN**  
**70**  
MINUTI



OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

# Strudel sottosopra

ABBANDONATA LA CLASSICA FORMA DEL DOLCE  
ALTOATESINO, LA PASTA SI NASCONDE E  
IL **RIPIENO**, TRASFORMATO, DIVENTA PROTAGONISTA

RICETTA DAVIDE OLDANI | A CURA DI LAURA FORTI | PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI  
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI | FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA



## Scelta di frutto

La mela verde,  
particolarmente  
acidula, contrasta  
con la dolcezza  
del caramello





## Una versione mediterranea con **L'OLIO** al posto del burro

**LO CHEF**  
DAVIDE OLDANI  
Ideatore della Cucina  
POP. Ristorante D'O,  
San Pietro all'Olmo  
di Cornaredo (MI).

### LA RICETTA D'O

## Crumble, mele, pinoli, uvetta e gelato

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 45 minuti più 40' per il gelato

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g latte – 400 g mele verdi  
260 g zucchero – 100 g farina di mandorle  
100 g amido di mais più un po'  
50 g olio extravergine di oliva delicato  
50 g uvetta – 50 g Marsala – 20 g pinoli  
cannella in polvere – timo – sale

**1 MESCOLATE** la farina di mandorle con 100 g di zucchero e 100 g di amido di mais, un pizzico di sale e di cannella, quindi l'olio extravergine: lavorate fino a ottenere un insieme di briciole; distribuitele su una placca coperta con carta da forno e infornate a 160 °C per 20-25'.

**2 TOSTATE** i pinoli in una padellina. Scaldate il Marsala in una piccola casseruola fino al bollore, spegnete e mettetevi in ammollo l'uvetta, lasciandola per 10'. Scolatela e asciugatela.

**3 SBUCCIATE** le mele, detorsolatele e tagliatele a pezzetti. Sciogliete in una padella 60 g di zucchero; quando comincia a diventare scuro, unite le mele e fatele caramellare per 2'. Trasferitele su carta da forno, tenendo i pezzi ben separati. Fate bollire il latte con 100 g di zucchero, per 5', unite un cucchiaino di amido di mais diluito, fate bollire per 1'; lasciate raffreddare e mettete in gelatiera. Sfornate il crumble e servitelo con le mele, il gelato, i pinoli e l'uvetta; profumate con foglie di timo e, a piacere, con olio aromatizzato al timo.

#### LE INNOVAZIONI

Il dolce è smontato nelle sue componenti e ricomposto in un nuovo insieme. Unico grande assente è il **burro**, sostituito dall'olio con un'audace mossa fusion Nord/Sud Italia, a cui si aggiunge l'aroma balsamico del timo.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 giugno**

### LA RICETTA TRADIZIONALE

È il dolce più famoso dell'Alto Adige, dove approdò dall'impero austroungarico. Le sue origini, però, sono più lontane e portano verso Oriente: in Turchia, nel 1500, si preparava la *baklava*, un dolce di frutta secca e spezie avvolte in un guscio di pasta. Il pregio caratteristico sta nella sottilissima pasta tirata; sarebbe un errore sostituirla con la frolla o con la sfoglia.



**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 2 ore

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 12 PERSONE

1 kg mele – 300 g farina 00 più un po'  
150 g burro più un po' – 80 g pangrattato  
75 g zucchero semolato più un po'  
50 g uvetta – 25 g pinoli – 1 uovo – 1 tuorlo  
cannella – zucchero a velo – limone – sale

**Impastate** la farina con un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero semolato, 50 g di burro, l'uovo, un goccio di acqua. Lavorate fino a ottenere un panetto morbido ed elastico. Fatelo riposare al tiepido per 30'. Sbucciate le mele e affettatele, ammolate l'uvetta e dorate in padella il pangrattato con 50 g di burro.

**Stendete** la pasta su un canovaccio infarinato, dapprima con il matterello, poi tiratela con le mani in una sfoglia quasi trasparente.

**Spennellatela** con 50 g di burro fuso e cospargetela con il pangrattato, unite le mele, l'uvetta sgocciolata, i pinoli, la scorza di un limone grattugiata, lo zucchero semolato, cannella e tocchetti di burro. Ripiegate i bordi e arrotolate la pasta. Spennellate con il tuorlo sbattuto e infornate a 190 °C per 1 ora circa.

**Servite** con zucchero a velo.





# Il piccolo, grande potere dei **SEMI**

ESPLODONO NEI PIATTI COME **MINUSCOLE BOMBE**  
**DI SAPORE**, AGGIUNGENDO A TUTTE  
LE PORTATE CARATTERE E PRINCIPI NUTRITIVI PREZIOSI

**RICETTE** WALTER PEDRAZZI  
**TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** MATTEO CARASSALE  
**STYLING** CECILIA CARMANA





Il sesamo  
**in crema** dà una  
nota orientale alla  
melanzana. I semi  
di zucca e girasole  
regalano l'accento  
croccante

## 1 Sformatino di melanzana con semi misti

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 10'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 1 melanzana

70 g semi di zucca

50 g semi di girasole

25 g semi di sesamo

4 tuorli

4 fette di scamorza spesse 5 mm

1 scalogno – farina – aglio

maggiorana – coriandolo – Tabasco

olio extravergine di oliva – sale

**TAGLIATE** a metà la melanzana, incidete la polpa con tagli a griglia, ungetela con un filo di olio e appoggiatela di piatto su una teglia

coperta con carta da forno. Infornate a 180 °C per 35'. Sformatela, ricavate la polpa e lasciatela riposare per 10' finché non rilascia la sua acqua, poi scolatela.

**TOSTATE** insieme in una padellina i semi di zucca e quelli di girasole e a parte quelli di sesamo.

**SMINUZZATE** con un coltello i semi di zucca e girasole. Frullate i semi di sesamo con un cucchiaino di olio e 50 g di acqua, ottenendo una crema.

**SCALDATE** un filo di olio in una padella, rosolatevi lo scalogno affettato e uno spicchio di aglio schiacciato. Quando sarà rosolato, togliete l'aglio e unite la polpa di melanzana; fatela insaporire, quindi aggiungete i semi sminuzzati

e la crema di sesamo. Cuocete per 1-2'.

**SPEGNETE**, unite i tuorli e mescolate velocemente. Aggiungete un trito di maggiorana e coriandolo freschi, sale e qualche goccia di Tabasco.

**FORMATE** 4 cilindri disponendo il composto in uno stampo ad anello con stantuffo (Ø 6 cm); lavorate direttamente su una teglia coperta con carta da forno.

**TAGLIATE** le fette di scamorza a misura dell'anello, appoggiatele sopra il composto di melanzana e sfilate l'anello.

**CONDITE** con un filo di olio e infornate a 200 °C per 4-5'.

**SERVITE** guarnendo con la buccia di melanzana tagliata a strisciole, infarinata e fritta.



Il mix di semi  
tostati rafforza il riso,  
mentre la farina di  
lino contribuisce a  
**legare la salsa**  
del ragù

## 2 Riso arrostito ai semi con ragù di maiale

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 40 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g riso Originario  
200 g polpa di maiale  
10 g sedano – 10 g carota  
10 g cipolla  
10 g peperone rosso  
coriandolo in polvere – farina di semi di lino  
semi di lino – semi di girasole  
semi di papavero – semi di sesamo  
vino bianco secco  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**SCIACQUATE** il riso sotto l'acqua, poi mettetelo in una casseruola con 400 g di acqua. Portate a bollore, coprite, abbassate il fuoco e cuocete per 5-6'. Spegnete e fate riposare per 15'. Allargate il riso su un vassoio e lasciatelo raffreddare.

**TRITATE** la polpa di maiale con il coltello, ottenendo un battuto fine.

**TRITATE** le verdure e soffriggetele in un filo di olio, aggiungete il battuto di carne, un pizzico di pepe e di coriandolo e cuocete per 3-4'.

**AGGIUNGETE** mezzo cucchiaino di farina di lino; sfumate con un bicchiere

di vino, bagnate con un mestolo di acqua, salate e cuocete per 4-5'.

**SGRANATE** il riso, mescolatelo con 2 cucchiaini di semi misti. Saltatelo in padella con 2-3 cucchiaini di olio e una presa di sale, per 2-3'.

**FODERATE** con la pellicola 4 stampini da savarin e pressatevi dentro il riso. Sformate e mettete il ragù al centro degli sfornati.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete utilizzare anche stampi di forma diversa, o servire il riso semplicemente mescolato con il ragù.



### 3 Focaccine con semi di lino

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50 minuti più 2 ore di lievitazione

**INGREDIENTI PER 12 PEZZI**

260 g radicchio di campo rosso  
240 g cicoria da taglio  
150 g farina Manitoba  
90 g farina integrale  
85 g farina di semi di lino  
10 g lievito madre in polvere  
2,5 g (mezza bustina) malto in polvere  
12 filetti di acciuga – 5 uova – 1 cipollotto  
1 peperoncino – semi di sesamo  
olio extravergine di oliva – sale

**MISCELATE** le farine con 175 g di acqua, 12 g di olio, il lievito, il malto. Cominciate a impastare gli ingredienti, quindi unite anche il sale e lavorate finché l'impasto non prende un po' di consistenza. Lasciatelo lievitare coperto con un canovaccio umido per 40'.

**SPEZZATE** l'impasto in 12 porzioni, lavoratele arrotolandole in altrettante palline, disponetele su una teglia, spennellatele di olio, copritele con la pellicola e lasciatele lievitare per altri 40'.

**SCHIACCIATE** le palline in 12 focaccine. Fatele lievitare per altri 40'.

**FRULLATE** 30 g di acqua con 3 pizzichi di sale e 25 g di olio. Schiacciate le focaccine con la punta delle dita e spennellatele con il composto di acqua e olio. Infornatele a 230 °C per 7-8'.

**LESSATE** le uova, sgusciatele e affettatele.

**MONDATE** le insalate e saltatele in padella con il cipollotto affettato, un peperoncino, semi di sesamo e un filo di olio per 2-3'.

**SERVITE** le focaccine con le verdure saltate, le uova e i filetti di acciuga spezzettati.



La farina di lino aggiunge un sapore "tostato" alle focaccine mentre i **semi di sesamo** arricchiscono il radicchio



## 4 Torta di pesche e semi

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 1 ora e 30' più 12 ore di ammollo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

300 g pesche sciroppate sgocciolate  
200 g burro – 160 g semi di zucca  
150 g farina 00 più un po'  
100 g farina integrale  
75 g riso semifino  
70 g zucchero di canna  
50 g zucchero a velo  
45 g semi di chia  
20 g farina di semi di lino  
10 g semi di papavero  
4 tuorli – 1 uovo – vanillina – limone  
zucchero semolato – sale

**METTETE** in ammollo il riso nell'acqua per 12 ore.

**MESCOLATE** le farine con 30 g di semi di chia, i semi di papavero, lo zucchero a velo e 50 g di zucchero di canna, 2 tuorli e un uovo, 180 g di burro, una bustina di vanillina, un pizzico di sale e di scorza di limone. Lavorate gli ingredienti finché non saranno amalgamati, poi lasciate riposare la frolla per 30', coperta.

**SALTATE** in padella le pesche sciroppate con 10 g di burro per 1-2', poi tritatele.

**SCOLATE** il riso e frullatelo con 25 g di acqua e 2 tuorli. Unitevi poi 20 g di zucchero di canna, 15 g di semi di chia frullati in polvere e un pizzico di sale.

Mescolate la crema con le pesche.

**SCIogliETE** un cucchiaino di zucchero semolato in padella con un pezzettino di burro; quando comincia a scurirsi, unite i semi di zucca e fateli caramellare, poi toglieteli dalla padella e lasciateli raffreddare, finché non diventano croccanti.

**STENDETE** la pasta a 3 mm di spessore e foderate uno stampo di 22 cm di diametro e 3 cm di altezza. Spargete sul fondo un po' di semi di zucca caramellati poi riempite con il composto. "Chiudete" la torta con strisce di pasta disposte a griglia e infornatela a 180 °C per 40' circa. Servitela fredda con i semi di zucca caramellati rimasti.

I semi di zucca sono utilizzati per un **ghiotto croccante**. All'interno, semi di chia, papavero e lino





## 3 idee facili e veloci

Una dolce coppa, cialdine da sgranocchiare, filetti di pesce dorati: grazie ai semi tutto acquista novità e divertimento



### PESCE IMPANATO

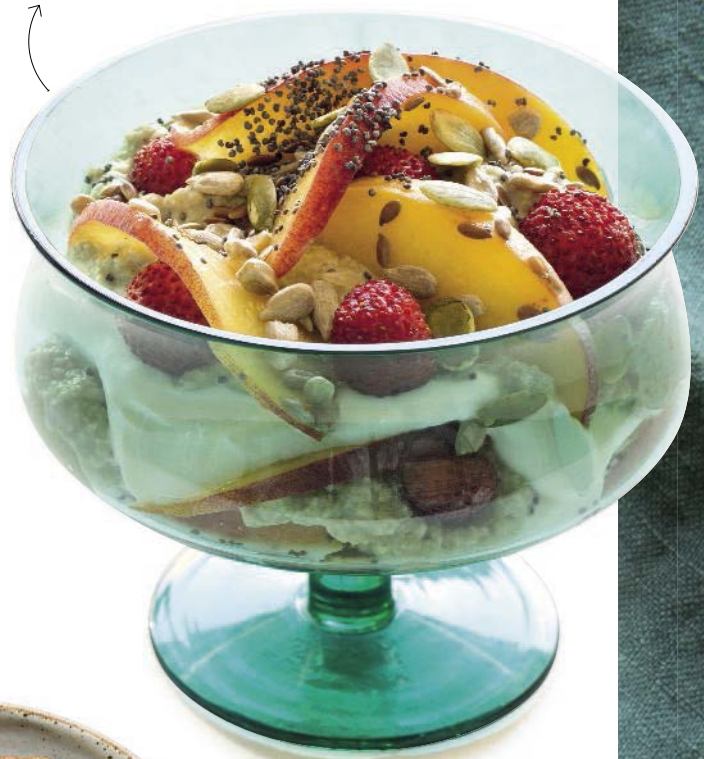
Sminuzzate un cucchiaino di semi di zucca e uno di semi di girasole e mescolateli con un cucchiaino di semi di sesamo, uno di semi di papavero, uno di pangrattato e un pizzico di sale. Immergete 600 g di filetti di salmone a pezzetti in un uovo sbattuto poi nel misto di semi. Friggeteli in padella con una noce di burro spumeggiante e un cucchiaino di olio per circa 1' e mezzo per lato. Dosi per 4 persone.

### CREMA DI GIRASOLE E ZUCCA, YOGURT E FRUTTA

Tostate 50 g di semi di girasole e 50 g di semi di zucca decorticati; fateli raffreddare e frullateli con 100 g di acqua, 30 g di miele e un pizzico di zenzero in polvere.

Mettete la crema ottenuta in coppe da macedonia, alternandole con 2 vasetti di yogurt greco e frutta fresca a piacere. Completate aggiungendo altri semi a scelta.

Dosi per 4-6 persone.



### CIALDINE AI SEMI MISTI

Frullate in farina 30 g di semi di girasole, 30 g di semi di zucca, un cucchiaino di semi di sesamo e uno di zucchero di canna; aggiungete un cucchiaino di farina di semi di lino, 50 g di farina di riso e 35 g di farina 00. Scaldare 100 g di panna fresca con 100 g di latte, 70 g di zucchero, semi di vaniglia. Quando è tiepida, unite la farina di semi misti e mescolate; unite all'impasto mezza bustina di lievito per dolci. Stendete l'impasto a dischi, con un cucchiaino bagnato, su una placca coperta con carta da forno, cospargete con qualche semino intero e infornate a 180 °C per 6-7'.



❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **24 marzo**

### LO STILE IN TAVOLA

Piatti, ciotoline e cucchiaini in ceramica Le terre di Jo, piatto della torta Simona Panetta, cucchiaino dello sformatino e coppa della crema di girasole Funky Table, bicchiere degli sformatini e piano in vetro del riso arrostito Jannelli & Volpi.

Ringraziamo Sarchio per i semi forniti per il servizio.



# 6 super semi



## GIRASOLE

È una pianta antichissima che gli Inca consideravano come la "materializzazione" terrena del Sole. Arrivata in Occidente dopo la scoperta dell'America, era coltivata per ricavarne l'olio. I semi sono apprezzati in cucina, tostati e decorticati, per il loro sapore delicato che ricorda un po' il pinolo. Sono molto nutrienti e sono preziosi nella prevenzione di malattie degenerative. 585 calorie per 100 g.

## LINO

La pianta è coltivata per le fibre resistenti e per l'olio, ma anche i semi interi hanno proprietà interessanti: come gli altri, sono ricchi di minerali e vitamine e in più, grazie alla presenza di mucillagini, sono antinfiammatori, lassativi ed emollienti. Hanno un sapore delicato di nocciola. 535 calorie per 100 g.

## PAPAVERO

I minuscoli semi si ricavano da una pianta della famiglia dei papaveri, che però non ha nulla a che fare con il comune papavero rosso dei campi. Le piante si coltivano in Medio Oriente, in Cina e in India e i semi sono molto popolari nelle cucine dell'Europa settentrionale per il loro sapore particolare. Ricchi di minerali, acidi grassi e omega 6, sono utili durante la crescita e in menopausa. 525 calorie per 100 g.

## ZUCCA

Originaria dell'America, ma ormai di casa in tutte le zone temperate, fornisce semi di grandi dimensioni, da sempre conosciuti per le loro proprietà disinfettanti e calmanti. Ottimi anche come snack, tostati e salati, oltre a vitamine e minerali, contengono carotenoidi, omega 3 e zinco, importante per la funzionalità del sistema cardiovascolare. 445 calorie per 100 g.

## CHIA

Coltivata già dagli Aztechi in epoca precolombiana, la pianta produce semi piccoli e ricchi di olio (il termine chia pare derivi proprio dall'antica lingua nativoamericana e significa "oleoso"). Giunti sulle nostre tavole solo in tempi molto recenti, hanno proprietà simili a quelle dei semi di lino e di sesamo e sono ricchissimi di omega 3, i famosi grassi buoni. In cucina sono al meglio aggiunti a frullati, cereali, insalate o crostini. 486 calorie per 100 g.

## SESAMO

Il sesamo, originario dell'India, è largamente coltivato anche per la produzione di olio, che è contenuto nei semi in alta percentuale (circa il 50%). In Medio Oriente i semi si schiacciano in una crema, la tahina; in Giappone si tritano con il sale, ottenendo il gomasio. Sono un'ottima fonte di omega 3, di minerali, tra cui magnesio e calcio, e di vitamina B. 573 calorie per 100 g.





**FINISSIMO CIOCCOLATO  
E LE MIGLIORI NOCCIOLE**







© 2016. Tutti i diritti riservati.

## MINI ROBOT DA CUCINA

Cucina piccola, ma grande passione e creatività? Il nostro robot da cucina di nuova generazione, è perfetto per voi. Più piccolo del 20% e più leggero del 25% rispetto al robot tradizionale da 4,8 L, ma con la potenza di sempre, il nuovo robot da cucina MINI coniuga alla perfezione funzionalità e performance. Realizzato in metallo e con tanti accessori disponibili, viene proposto in sei meravigliosi nuovi colori.



# MINI DIMENSIONI GRANDI PRESTAZIONI

*Piccolo formato, colore, design  
e performance: è arrivato  
il nuovo robot da cucina MINI!*

**20 %** più piccolo  
**25 %** più leggero

Seguiteci su:



#KitchenAidItalia #minimoments

[www.kitchenaid.it](http://www.kitchenaid.it)

**KitchenAid**



# Il lato affettuoso del cioccolato

SCOPRITELO IN QUESTI SEI DOLCI: UN PIACERE  
PER CHI LI MANGIA E UNA SODDISFAZIONE PER CHI LI PREPARA.

A COLAZIONE, A MERENDA O COME DESSERT,  
PERCHÉ CON IL CIOCCOLATO **OGNI MOMENTO È SPECIALE**

RICETTE SERGIO BARZETTI  
TESTI ANGELA ODORE FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



#### ALL'ULTIMO

Potete farcire i fagottini come preferite. Fatelo però appena prima di portarli in tavola, in questo modo non perderanno la loro fragranza.



**PIÙ CROCCANTE**

Per completare  
la crostata sostituite  
la farina di mandorle  
con lamelle  
di mandorle tostate  
in padella.

2

**I test delle ricette**  
alle pagine seguenti



## 1 Fagottini di brioche con gianduia

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 10' più 12 ore di riposo

### INGREDIENTI PER 8 FAGOTTINI

300 g farina  
200 g cioccolato gianduia  
150 g panna fresca  
80 g yogurt greco  
50 g miele di acacia  
20 g burro  
20 g strutto  
8 g lievito di birra fresco  
2 uova

zucchero di canna - latte - sale

**SCIOGLIETE** in 80 g di acqua il lievito e il miele, poi unite 1 uovo e lo yogurt; in una ciotola impastate la farina con lo strutto, il burro e un pizzico di sale, poi unite l'acqua con il lievito e lavorate fino a ottenere una pasta elastica.

**RACCOGLIETE** la pasta in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fate riposare in frigo per 8 ore (potete farla il giorno prima e lasciarla riposare per tutta una notte). Togliete la pasta dal frigo e lasciatela lievitare a temperatura ambiente per altre 2 ore.

**STENDETE** la pasta, piegatela a metà, stendetela di nuovo e piegatela in quattro, infine stendetela a 4-5 mm di spessore. In questo modo la pasta incamererà aria e risulterà leggermente sfogliata alla fine della cottura.

**RITAGLIATE** nella pasta 8 strisce larghe 5 cm e lunghe 25 cm. Spennellate con l'uovo sbattuto con 2 cucchiaini di latte, ripiegate ogni striscia su se stessa sul lato corto in 3 così da ottenere dei fagottini. Accomodate i fagottini su una placca foderata di carta da forno, spolverizzateli di zucchero di canna e lasciateli lievitare per 1 ora coperti con un canovaccio.

**INFORNATE** i fagottini a 200 °C per 20-25'.

**SCALDATE** la panna fresca, versatela sul cioccolato gianduia sminuzzato e mescolate fino a quando non si sarà sciolto e il composto non sarà diventato omogeneo. Lasciate raffreddare questa ganache.

**SFORNATE** i fagottini e fateli raffreddare.

**TAGLIATE** a metà i fagottini ormai freddi e farciteli generosamente con la ganache al cioccolato gianduia.

## 2 Crostata "caprese"

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 30' più 1 ora di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

250 g farina tipo 2  
175 g burro  
120 g farina di mandorle più un po'  
100 g zucchero di canna più un po'  
100 g cioccolato fondente  
75 g zucchero a velo  
60 g gocce di cioccolato  
4 pere

3 tuorli - 2 uova

rum - sale

**IMPASTATE** 125 g di burro con lo zucchero di canna, un pizzico di sale e 3 tuorli, poi unite la farina tipo 2. Otterrete un impasto morbido; fatelo riposare in una ciotola sigillata con la pellicola per 30'.

**UNITE** alla pasta 30 g di gocce di cioccolato, stendetela e usatela per foderare uno stampo con fondo mobile rivestito di carta da forno (ø 24 cm, h 3 cm).

**MONTATE** 2 tuorli con un pizzico di sale e con lo zucchero a velo. Poi unite 50 g di burro morbido, la farina di mandorle e il cioccolato fuso. A parte montate gli albumi a neve ferma e uniteli al composto con il cioccolato. Aggiungete 30 g di gocce di cioccolato e 3 cucchiaini di rum.

**BUCHERELLATE** il fondo della pasta disposta nello stampo, versate il composto con il cioccolato e infornate a 170 °C per 40' circa. Sforinate la crostata e fatela raffreddare.

**MONDATE** le pere, pelandole parzialmente, tagliatele a tocchetti e caramellate in padella con 2 cucchiaini di zucchero di canna.

**DISPONETE** la crostata sul piatto di portata, completatela con le pere e con una spolverata di farina di mandorle.

## 3 Millefoglie

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 1 ora e 30' più 3 ore di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

500 g latte - 280 g farina più un po' - 250 g burro  
100 g panna fresca - 100 g zucchero  
100 g cioccolato bianco più un po'  
20 g cacao in polvere - 6 tuorli - zucchero a velo  
arancia - limone - Grand Marnier - sale

**PREPARATE** il pastello: mescolate 170 g di farina con il cacao, poi unite 120 g di acqua e 4 g di sale e impastate ottenendo una pasta malleabile. Accomodatela in una ciotola, sigillate con la pellicola e fate riposare per 30' in frigo.

**INTRIDETE** 70 g di farina con il burro morbido e la scorza grattugiata di un'arancia, lavorate con le dita fino a ottenere un panetto. Fatelo riposare, come il pastello, in frigorifero per 30'.

**STENDETE** il pastello su un piano infarinato formando una croce e mantenendo la parte centrale un po' più spessa: dovrete ottenere una piccola montagnola al centro e 4 lembi della stessa lunghezza (circa 10-15 cm) che partono da essa.

**ACCOMODATE** sulla montagnola il panetto e ricopritelo con i lembi di pasta, richiudendoli sopra. Stendete tutto insieme con cura, fino a ottenere un foglio rettangolare di pasta sfoglia spesso 5-8 mm.

**FATE** combaciare i lati corti del foglio ripiegandoli verso il centro e poi piegate ancora a metà.

Accomodate la pasta su una placchetta e sigillate con la pellicola. Fate riposare per 30' in frigo.

**STENDETE** nuovamente ripetendo le piegature precedenti e poi fate riposare ancora in frigo per altri 30'. Fate ancora una volta tutte le operazioni, compreso il riposo.

**PORTATE** a ebollizione il latte con la scorza grattugiata di mezzo limone; sbattetevi i tuorli con lo zucchero, un pizzico di sale e 40 g di farina. Unite i tuorli nel latte, e quando riprende il bollore, mescolate con la frusta per 1-2'. Togliete dal fuoco e unite 100 g di cioccolato bianco spezzettato, mescolate fino a quando non si sarà sciolto e insaporite con 1-2 cucchiaini di Grand Marnier.

**UNITE** la panna montata alla crema a temperatura ambiente e raccoglietela in una tasca da pasticciere con la bocchetta liscia (ø 1 cm).

**STENDETE** la pasta sfoglia allo spessore di 5 mm e ritagliatela in 3 rettangoli di 30x12 cm.

**DISPONETELI** su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 15', spolverizzateli di zucchero a velo e cuoceteli ancora per 2-4'.

**DISPONETE** una delle sfoglie fredde sul piatto di portata, distribuite la crema e riccioli di cioccolato bianco, ripetete queste operazioni sovrapponendo le altre due sfoglie e completate con zucchero a velo e altri riccioli di cioccolato bianco.



# 3



## DA PORZIONE

Poiché la millefoglie è difficile da tagliare e servire senza rischiare di romperla, potete dividere ciascuna sfoglia in 8 parti e comporre il dolce direttamente nei singoli piatti.



4

**PIÙ AROMATICO**

Scegliete lo zucchero di canna scuro per la crosticina croccante caramellata.



## 4 Crema cotta al cioccolato

**IMPEGNO** Facile**TEMPO** 1 ora e 10' più 1 ora di raffreddamento**Vegetariana****INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

150 g panna fresca

110 g latte

100 g cioccolato fondente

70 g zucchero di canna bianco più un po'

5 tuorli

baccello di vaniglia – sale

**SCALDATE** la panna e il latte insieme.**MESCOLATE** i tuorli con i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia, 70 g di zucchero e un pizzico di sale; poi montate brevemente tutto con le fruste elettriche.**SPEZZETTATE** il cioccolato in una ciotola, unitevi la metà del latte caldo e fate sciogliere il cioccolato completamente.

Poi aggiungete il resto del latte e mescolate bene; infine incorporate i tuorli e proseguite a mescolare fino a ottenere un composto liscio e lucido.

**DISPONETE** sul fondo di una teglia con i bordi alti 1-2 fogli di carta da cucina

in modo da ricoprirlo completamente, poi versatevi 2 dita di acqua e accomodatevi 6 cocotte. Versate in ognuna il composto di tuorli e cioccolato e infornate a 150 °C per 30'.

**SFORNATE** la teglia, togliete le cocotte dall'acqua e fatele raffreddare.**DISTRIBUITE** sulla superficie di ogni cocotte uno strato di zucchero. Caramellatelo con il cannello per caramellare o infornatele di nuovo sotto il grill fino a che non si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie. Servite subito.



## 5 Ciambella fondente alle noci

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 2 ore e 10'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

150 g noci, noci pecan, noci del Brasile

135 g farina più un po'

125 g zucchero

120 g burro più un po'

100 g latte

60 g cioccolato fondente

30 g cacao

4 g lievito in polvere per dolci

3 uova - sale

**SCIOGLIETE** il cioccolato nel latte caldo, poi unite lo zucchero, fate intiepidire e incorporate le uova, una alla volta.

**LAVORATE** in una ciotola il burro fino ad ammorbidirlo, poi aggiungete, un poco

alla volta, il composto liquido di latte e uova, mescolando con la frusta.

**AGGIUNGETE** un pizzico di sale, poi il lievito, il cacao e la farina setacciati.

**INCORPORATE** infine tutte le noci sminuzzate grossolanamente.

**DISTRIBUITE** il composto in uno stampo a ciambella (ø maggiore 20 cm, h 7 cm, ø minore 6 cm) perfettamente imburrito e infarinato.

**INFORNATE** a 175 °C, dopo 40' abbassate la temperatura a 165 °C e proseguite per altri 20' circa. Verificate la cottura con uno stecco e poi sfornate la ciambella. Sformatela a fatela raffreddare su una gratella.

**SERVITELA** a fette a colazione, accompagnandola a piacere con un bicchiere di latte "sporcat" con cioccolato fuso.

5

### VESTITA A FESTA

Ricoprite la ciambella con una glassa fatta con 150 g di cioccolato al latte fuso in 100 g di panna bollente aromatizzata alla noce moscata.

F.....



## 6 Biscottoni ai tre cioccolati

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 40 minuti più 2 ore di riposo

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER CIRCA 12-14 PEZZI**

200 g cioccolato fondente,  
al latte e bianco

180 g farina

125 g burro salato

100 g zucchero di canna integrale

1 uovo

lievito in polvere per dolci – sale

**MESCOLATE** la farina con lo zucchero e mezzo cucchiaino di lievito, poi unite il burro e lavorate con le dita così da ottenere un composto sabbioso, quindi incorporate l'uovo.

**SMINUZZATE** i tre tipi di cioccolato e uniteli al composto con un pizzico di sale. Formate un panetto e fatelo riposare in frigo per 1 ora.

**TOGLIETE** dal frigo il panetto, modellate 12-14 palline di circa 40-45 g di impasto e accomodatele su una placca foderata di carta da forno distanziandole di almeno 5-6 cm le une dalle altre: durante la cottura si appiattiranno allargandosi molto.

**INFORNATE** a 150 °C per 15-16'.

**SFORNATE** i biscottoni e lasciateli raffreddare del tutto prima di mangiarli.

**MERENDE PER UNA  
SETTIMANA**

Conservate i biscottoni in una scatola di metallo a chiusura ermetica: si manterranno fragranti per 6-7 giorni.

6



## CIOCCOLATO, CIBO DEGLI DEI

*Theobroma cacao*, il nome scientifico scelto da Linneo per la pianta del cacao, significa cibo degli dei e dà l'idea di quanto fosse apprezzato e ricercato dopo la sua diffusione, al ritorno di Hernán Cortés, in Spagna e nel resto dell'Europa. Il processo che dai baccelli, detti cabosse, porta al cioccolato è lungo, articolato e strettamente legato alla qualità del prodotto finale. In base alla percentuale di zucchero, di burro di cacao, di nocciole, di latte che vengono aggiunti durante la preparazione, il cioccolato assume forme e nomi diversi. Ecco quelli che abbiamo usato.

### CIOCCOLATO FONDENTE

Pasta di cacao (min. 45%), burro di cacao (min. 28%), zucchero, vaniglia ed eventualmente lecitina di soia: sono solo questi gli ingredienti che deve contenere. Esiste anche il cioccolato extra fondente che può avere più del 70% di cacao.

### CIOCCOLATO AL LATTE

Più dolce del fondente perché contiene latte in polvere. Daniel Peter, colui che lo inventò alla fine del 1800, aggiunse latte condensato. Si trova oggi in commercio con percentuali diverse di cacao (min. 25%), quindi di sapore più o meno intenso.

### CIOCCOLATO GIANDUIA

Nato in Piemonte per ridurre la quantità di cacao, molto costoso ai tempi di Napoleone, in favore delle nocciole. Al cioccolato fondente si aggiungono pasta di nocciole, zucchero e vaniglia. In bocca è vellutato e dolce.

### CIOCCOLATO BIANCO

Non si dovrebbe chiamare cioccolato perché non contiene cacao, ma solo burro di cacao, latte o derivati, zucchero e vaniglia. Molto sensibile al calore, è più difficile da lavorare e ha una consistenza cremosa che si scioglie in bocca.

#### APPUNTAMENTO IMPERDIBILE

Per tutti gli appassionati, a Perugia dal 14 al 23 ottobre c'è Eurochocolate 2016. Per i riferimenti consultate l'Agenda a pagina 10.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **3 agosto**

**LO STILE IN TAVOLA** Tessuto spigato Clori Home & Flowers, tovagliolo Once Milano, campana di vetro ASA Selection, quinta di fondo Tagina Ceramiche d'Arte.



A CURA DI  
WALTER PEDRAZZI  
TESTI  
LAURA FORTI  
FOTOGRAFIE  
RICCARDO LETTIERI  
STYLING  
BEATRICE PRADA

**Codino  
di vitello**

Chiamato anche  
scamone, è uno dei pezzi  
migliori per preparare  
ottimi arrosti,  
anche in cocotte,  
sul fornello.

# Arrostire la carne

DALLA SCELTA DEL TAGLIO FINO ALLA RIDUZIONE  
DELLA SALSA. ECCO COME CUCINARE MANZO E VITELLO,  
MAIALE, AGNELLO E POLLO IN FORNO E SUL FORNELLO

**F**orte calore, intensa caramellizzazione della superficie rosolata, cottura non troppo prolungata sono le principali caratteristiche di questa tecnica per preparare i grandi arrosti delle feste. Elementi che impongono una scelta attenta dei tagli da cuocere: devono essere poveri di tessuto connettivo (fibroso e tendinoso), che richiederebbe cotture più prolungate per ammorbidirsi. Fondamentale anche una buona marezzatura di grasso, che garantisca morbidezza e succulenza, evitando che la polpa si asciughi e diventi stopposa.

**TIPOLOGIE DI CARNE**

Due sono le grandi categorie di carni: quelle bianche o giovani e quelle rosse o scure. Ai fini dell'arrostitura, si considerano rosse anche quelle del petto d'anatra e del cinghiale, così come la sella di capriolo; rientrano tra le carni bianche, oltre al vitello e al pollo, il maiale e l'agnello, animali macellati giovani che hanno carni più idratate rispetto a quelle del manzo o del cavallo. Le carni rosse o scure vanno lasciate rosate all'interno, mentre quelle bianche si portano al giusto punto di cottura.

**PREPARAZIONE**

Se la carne da arrostitire, specie quella rossa, non è sufficientemente ricca di venature di grasso, può essere utile inserire dei pezzetti di lardo o di pancetta all'interno, oppure rivestirla in superficie con fettine sottili. Gli arrosti, poi, vanno legati con lo spago da cucina perché mantengano in cottura una forma regolare; attenzione però a non stringere troppo lo spago per non "strizzare" la polpa facendone fuoriuscire tutti i liquidi. Secondo ricetta, infine, le carni si possono marinare e insaporire prima di cuocerle.



## ARISTA DI MAIALE

### Scenografica e succulenta

Secondo Pellegrino Artusi, questo taglio si chiama "arista" in seguito alle esclamazioni di alcuni prelati greci convenuti a Firenze nel 1430 al Concilio indetto per appianare divergenze tra la Chiesa romana e quella greca: assaggiando una lombata arrosto i greci esclamavano "arista, arista!" (ottima!). Tipico taglio da arrosto, richiede una preparazione meticolosa per liberare gli ossi delle coste ed eliminare quelli alla base del pezzo.



*Accomodate la lombata così preparata in una teglia, insieme agli scarti. Ungete tutto con un filo di olio e infornate ad **alta temperatura**, circa 220 °C, in modo che la carne arrostita bene grazie alla reazione di Maillard, che caramellizza i succhi, a contatto con calore elevato. Cuocetela da sola per circa 40'.*

*Fatevi preparare il pezzo dal macellaio, chiedendogli di darvi anche i pezzettini di scarto ricavati ripulendo la lombata tra gli ossi, che daranno sapore all'arrosto, in cottura. Preparate un **trito aromatico** di rosmarino, aglio, pepe, salvia, timo, maggiorana e sale e cospargete con questo tutta la carne, massaggiandola. **Legatela poi con lo spago** in modo da tenere il pezzo bene in forma.*



*Aggiungete all'arrosto una dadolata di verdure: mezzo gambo di sedano, una carota e mezza cipolla, per **dare sapore al sugo** e profumo alla carne. Bagnate con un bicchiere di vino bianco, voltate la carne e rimettetela in forno a **temperatura un po' più bassa**, 180 °C per altri 35-40'. Fatela poi riposare prima di tagliarla, avvolta nell'alluminio.*



## LA RIDUZIONE DEI SUGHI

I succhi di rilascio delle carni arrostiti, insieme agli aromi e alle verdure aggiunti, che formano i cosiddetti "fondi di cottura", sono elementi preziosi. Ecco come trattarli per ottenere salse e sughetti perfetti.

*Tolta la carne dalla teglia, fate restringere il fondo di cottura finché la parte liquida non evapora e il **grasso non si separa**. Eliminatelo con un cucchiaino.*



*Aggiungete **amido o farina** per assorbire il grasso residuo e dare consistenza alla salsa, evitando che si "separi". Unite 2 mestoli di acqua e fate bollire per 1-2'.*



*Correggete di sale e unite erbe fresche, quindi **filtrate** tutto schiacciando carne e verdure in un setaccio, ottenendo la salsa, che servirete con l'arrosto.*

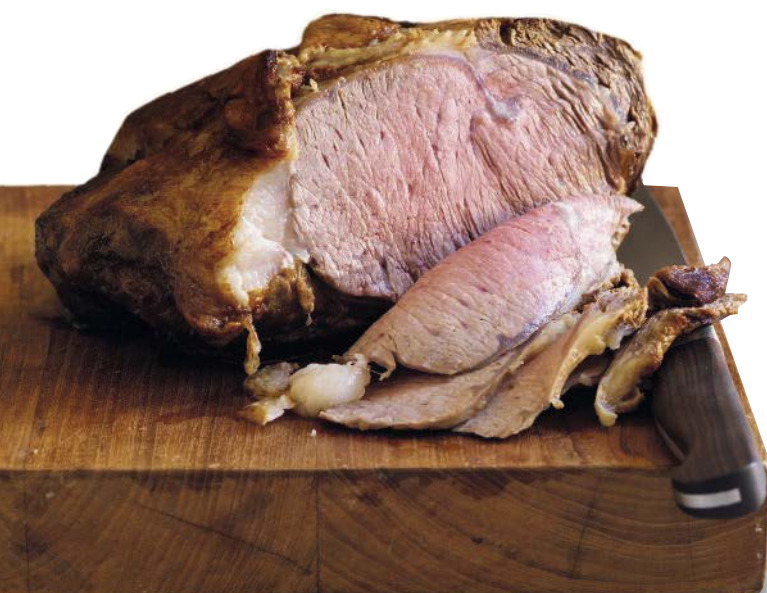




## ROAST-BEEF

### Stile British

Arrivato in Italia dall'Inghilterra a metà Ottocento, è una preparazione solo apparentemente facile. Letteralmente significa manzo arrosto, ma in effetti la scelta del taglio è molto importante per garantire il risultato: va scelta la lombata di manzo, ben mazzata di grasso e non inferiore a 1 kg di peso.



Prendete una lombata di 2,3-2,5 kg, pulitela e fatela rosolare a fiamma vivace, in casseruola, con olio caldo. Voltatela su tutti i lati, in modo che si crei una crosticina uniforme su tutta la superficie. Fate attenzione a **non bucare la carne** per evitare che perda i suoi succhi. In tutto, deve rosolare per circa 5-6'. Bagnate con mezzo bicchiere di vino,

versandolo sul fondo della pentola e non sulla carne, per non infradiciarla. Salatela, aggiungete qualche rametto di erbe aromatiche, uno spicchio di aglio e infornate per circa 1 ora a 180 °C. Lasciate **riposare** la carne per almeno 20', coperta con un foglio di alluminio, in modo che i succhi si ridistribuiscono nella polpa.

## CODINO DI VITELLO

### Tenero e leggero, anche sul fornello

Il bovino giovane ha una carne delicata, più ricca di acqua rispetto all'animale adulto e più tenera, perché l'animale non è stato sottoposto a lavoro e movimento, perciò i suoi muscoli non sono stati stressati. Si possono fare ottimi arrosti con la fesa, la noce e il magatello, ma il taglio migliore è il codino, o scamone.

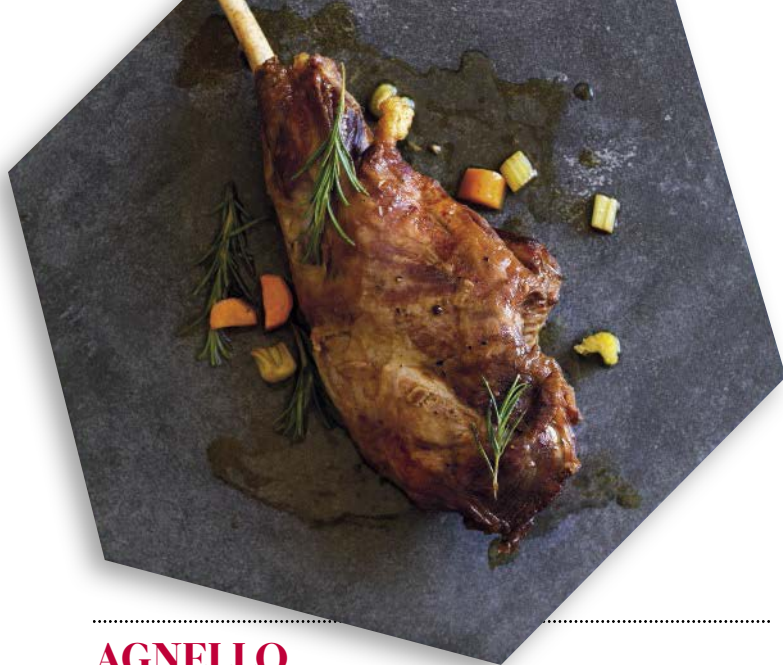


Legate l'arrosto (circa 1,7 kg), **non troppo stretto**, con lo spago da cucina. Se volete, rivestitelo prima con qualche fettina di pancetta o lardo. Infilate poi sotto lo spago un rametto di rosmarino o altra erba aromatica.

**Rosolatelo** in una pentola in ghisa con olio e burro per 7-8', su tutti i lati, poi bagnate con un bicchiere di vino bianco, coprite con il coperchio, **abbassate un po' il fuoco** e cuocete per 1 ora circa.







## AGNELLO

### Arrosto d'effetto

Il cosciotto di agnello è in assoluto il taglio più carnoso e gustoso dell'ovino, il più adatto a essere preparato arrosto. Si può cucinare intero, con l'osso del femore, oppure disossato. La carne è molto saporita e digeribile, tanto più quanto l'animale da cui proviene è giovane.



*Eliminate l'osso dell'anca e ripulite con un coltello il cosciotto intorno alla testa del femore. Potete disossare il cosciotto, e staccare la polpa seguendo con il coltello l'osso del femore, specie se dovete farcirlo.*

*Se non dovete farcire il cosciotto, potete lasciarlo con l'osso: tranciate la parte finale e ripulitelo della copertura di polpa e di tessuto connettivo, in modo che si ritragga in cottura.*



*Appoggiate il cosciotto con gli scarti nella teglia del forno unta di olio, sopra 2 rametti di rosmarino, salatelo e pepatelo, profumate con aglio a piacere e arrostitelo a 220 °C per 5-6', poi bagnate con un bicchiere di vino e infornate nuovamente a 180 °C per circa 1 ora.*

## POLLO

### Un grande classico

Il pollo arrosto è il "capostipite" di una categoria molto amata in cucina, che comprende gallina, tacchinella, galletto, cappone, ma anche oca, anatra e faraona.

La tecnica per arrostarli è la medesima: si devono eliminare testa, zampe e punta delle ali, poi bisogna eviscerarli (operazioni che spesso fa già il macellaio). Vanno infine strinati per eliminare eventuali residui di penne e piume.



*Salate il pollo all'interno, pepatelo e profumatelo con spicchi di aglio e rami di rosmarino. Legatelo incrociando lo spago tra le zampe, passatelo lungo i fianchi e fissatelo tra le ali. Ungetelo di olio, e infornatelo a 190 °C con verdure a dadini. Dopo 45' bagnatelo con un goccio di acqua e cuocete ancora per 10-12'.*



### La giusta cottura

Per valutarla, è importante conoscere la temperatura che deve avere la carne al cuore, che varia secondo le tipologie.

ARROSTO	GRADI
ARISTA	62-65
ROAST-BEEF	48-62
CODINO	62-65
AGNELLO	78-82
POLLO	75-85

❖ Questi arrosti sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **18 luglio**

### LO STILE INTAVOLA

Pentola in ghisa Le Creuset, casseruola Alessi, piastrina esagonale Tagina Ceramiche d'Arte, coltello Zwilling J.A. Henckels.

Nella prossima puntata: **brasare e stufare la carne**



# 3 variazioni sulla pasta al forno

"LA NONNA LA FACEVA COSÌ"... NESSUN ALTRO PIATTO È TANTO RICCO DI MEMORIE FAMILIARI E DI MODI DI PREPARARLO, CON QUELLA **CROSTICINA DORATA** E QUEL BUON AROMA CHE SEMBRA DIRE "È PRONTO IN TAVOLA"

**RICETTE** GIOVANNI ROTA  
**TESTI** AMBRA GIOVANOLI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA



## Una bandiera italiana

Di regione in regione, di forno in forno, questo piatto godereccio è anche un piatto "furbo" perché si prepara con vari formati di pasta, sia secca sia fresca, e una fantasia di ingredienti diversi in base alla stagione e a ciò che resta in dispensa. Oltre alle classiche lasagne, anche maccheroni, anellini, ziti e paccheri, alternati in teglia con formaggi, besciamella e ragù al Nord, uova sode, polpette, salumi, pomodoro, caciocavallo e mozzarella al Sud.

## Ricetta classica

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 45 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

750 g latte  
500 g maccheroni rigati  
125 g formaggio asiago  
125 g formaggio fontina  
grana grattugiato – burro  
farina – noce moscata – sale



**COME  
SI FA**



**1 SCIOGLIETE** 50 g di burro in una casseruolina, poi unitevi 45 g di farina e mescolate con la frusta per ottenere un composto denso, detto roux.



**2 INSAPORITELO** con un pizzico di sale e uno di noce moscata e cuocetelo per 2-3', a fuoco molto basso, rimestando spesso.



**3 SCALDATE** a parte il latte, al bollore versatevi il roux, amalgamate e riportate a bollore. Proseguite per 2-3', ottenendo una besciamella.



**4 LESSATE** la pasta fino a 2/3 della cottura, nel frattempo eliminate la crosta dei formaggi asiago e fontina e tagliateli a dadini (più piccoli sono e meglio si scioglieranno nella besciamella); se preferite grattugiateli grossolanamente.



**5 SPOSTATE** la besciamella dal fuoco e scioglietevi i dadini di formaggi, conservandone una manciata per la gratinatura finale.



**6 TENETE** da parte anche un po' di besciamella al formaggio (circa un bicchiere) e versate il resto in una capiente ciotola. Scolate la pasta, trasferitela nella ciotola con la besciamella e insaporitela con 25 g di grana grattugiato.

**7 SISTEMATE** la pasta in una pirofila da forno (20x20 cm) e colatevi sopra la besciamella avanzata.



**8 COSPARGETE** con i dadini di formaggio tenuti da parte, spolverizzate con altro grana grattugiato e spennellate con burro fuso. Infornate a 210 °C per 10-11'.



**Perfetta!**

- Infornate nel forno già caldo per evitare di scuocere la pasta nell'attesa che la superficie si colori.
- Scegliete il punto di lessatura della pasta in base al condimento: se è ricco e liquido, cuocetela per 2/3, se è asciutto, portatela quasi a cottura.
- Preferite pirofile di ceramica, vetro o terracotta: essendo cattivi conduttori, la pasta resterà più umida al centro.
- Spolverizzate la superficie con formaggio grattugiato o pangrattato e spennellatela con olio o burro fuso.



FARCITA

## Paccheri ripieni di merluzzo e rucola

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g passata di pomodoro  
350 g pasta formato paccheri  
350 g merluzzo spellato e diliscato  
300 g ricotta - 150 g 1 cipolla rossa  
70 g rucola - 30 g capperi sotto sale  
25 g pecorino grattugiato più un po'  
pangrattato - origano fresco  
olio extravergine di oliva - sale - pepe

**RISCIACQUATE** i capperi dal sale.**MONDATE** la cipolla, affettatela e rosolatela in padella con un cucchiaino di olio, le foglie di un rametto di origano e un pizzico di sale per 2-3', infine unite i capperi.**TAGLIATE** il merluzzo a cubi grossi e rosolatelo nella padella con la cipolla per 3-4', quindi aggiungetevi la passata e proseguite per 25'.**LESSATE** la pasta in acqua bollente salata.**STACCATE** i gambi della rucola e ricavatene solo le foglie, lavatele, poi frullatele con il pecorino, la ricotta, una macinata di pepe, 20 g di olio e un pizzico di sale, ottenendo un pesto sodo e poco oleoso.**SCOLATE** i paccheri al dente e passateli sotto l'acqua fredda per fermarne subito la cottura.**OLIATE** una pirofila non troppo ampia oppure 4 cocotte monoporzionarie, sistematevi i paccheri, in piedi, ben affiancati fra loro senza spazi liberi, in modo che non cadano.**TRASFERITE** il sugo di merluzzo in una ciotola e mantecatelo con la frusta, per ottenere un ripieno.**VERSATE** il pesto di rucola e il sugo di merluzzo in due tasche da pasticciere separate; usateli per riempire i paccheri, alternandoli fra loro, per ottenere un effetto cromatico divertente e un'ottima mescolanza di sapori.**MESCOLATE** una cucchiainata di pecorino con due di pangrattato, alcune foglioline di origano e un filo di olio, distribuite il misto sulla pasta e infornatela nel forno ventilato a 180 °C per 7-8'.**SFORNATE** e servite subito.**LA SIGNORA OLGA** dice che, se in questa e nelle altre ricette utilizzate il forno in modalità non ventilata, per ottenere la stessa gratinatura dovete aumentare la temperatura di 10-20 °C.

## CURIOSITÀ

Un tempo i paccheri erano considerati la pasta dei poveri perché ne bastavano pochi per riempire il piatto. Oggi invece ispirano le interpretazioni più moderne e chic, ripieni e serviti in piedi.

1



❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **18 gennaio**

LO STILE INTAVOLA

Pirofila quadrata della ricetta classica Wald.



SICILIANA

## Timballi con salsiccia

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 20'

### INGREDIENTI PER 4 TIMBALLI

500 g pomodori pelati  
350 g pasta formato anellini  
250 g salsiccia  
150 g fave fresche sgranate  
100 g caciocavallo dolce

4 uova – basilico – timo – maggiorana  
aglio – vino bianco – pangrattato  
olio extravergine di oliva – sale

**SPELLATE** la salsiccia e fatene delle polpettine grandi quanto una nocciola.

**SOFFRIGGETE** uno spicchio di aglio sbucciato e un mazzetto di erbe aromatiche in una casseruola con un filo di olio, versatevi i pomodori pelati, insaporiteli con un pizzico di sale e cuoceteli per 10'.

**SBOLLENTATE** le fave per 2', poi spellatele.

**LESSATE** gli anellini in acqua bollente salata.

**CUOCETE** le uova in un pentolino per 10' dal bollore, quindi sgusciate e tagliuzzatele.

**ELIMINATE** il mazzetto di erbe e l'aglio dai pelati; passateli per ricavare una salsa liscia.

**ROSOLATE** le polpettine di salsiccia in una padella antiaderente ben calda per 2-3', sfumandole verso la fine con un goccio di vino; fatelo evaporare, quindi spegnete.

**TAGLIATE** a cubetti il caciocavallo.

**SCOLATE** la pasta al dente e conditela con la salsa al pomodoro.

**UNGETE** con l'olio e spolverizzate di pangrattato 4 stampi (i nostri sono a forma di semisfera, ø 10-12 cm), distribuitevi la pasta, ricoprendo il fondo e le pareti, sistematevi al centro le polpettine, il caciocavallo, le fave e le uova, infine coprite con altra pasta.

**INFORNATE** gli stampi nel forno ventilato, a 190 °C per 30', poi sfornateli e lasciateli riposare per 2-3' prima di sfornarli.

**CAPOVOLGETE** gli stampi per sfornare i timballi e serviteli, a piacere, con germogli freschi o ciuffetti di finocchietto selvatico.



2

PARTENOPEA

## Pasticcio di pasta, mozzarella e alici

IMPEGNO Facile

TEMPO 45 minuti

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g pasta formato ziti lunghi Garofalo  
400 g mozzarella di bufala  
300 g filetti di alici freschi  
200 g latte

3 zucchine – basilico

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**LESSATE** gli ziti in acqua bollente salata fino a 2/3 della cottura (circa 7-8').

**SPUNTATE** le zucchine, grattugiatele con la grattugia a fori grossi e soffriggetele con un cucchiaino di olio per un paio di minuti, poi salatele e spegnete.

**SCOLATE** gli ziti, allargateli su un vassoio e ungeteli con un filo di olio; fateli raffreddare.

**FRULLATE** la mozzarella con il latte e un pizzico di sale e pepe, ottenendo una crema.

**RISCIACQUATE** i filetti di alici.

**SISTEMATE** uno strato di ziti in una teglia o pirofila abbastanza lunga da contenerli ben distesi, copriteli con 1/3 della crema di mozzarella, poi distribuitevi sopra 1/3 di zucchine rosolate, qualche fogliolina di basilico e 1/3 delle alici.

**PROSEGUITE** facendo altri due strati identici e finite con una spennellata di olio.

**INFORNATE** il pasticcio nel forno ventilato a 180 °C per circa 15'.

**SFORNATELO** e servitelo ben caldo.





# Ottobre, tempo di castagne

IN **GARFAGNANA** LA RACCOLTA, UNA VOLTA INDISPENSABILE ALLA SOPRAVVIVENZA, OGGI È DIVENTATA UN APPUNTAMENTO QUASI RITUALE TRA AMICI. E IL PRETESTO PER GUSTARE GLI SQUISITI SALUMI LOCALI

TESTO LAURA FERRARI K.

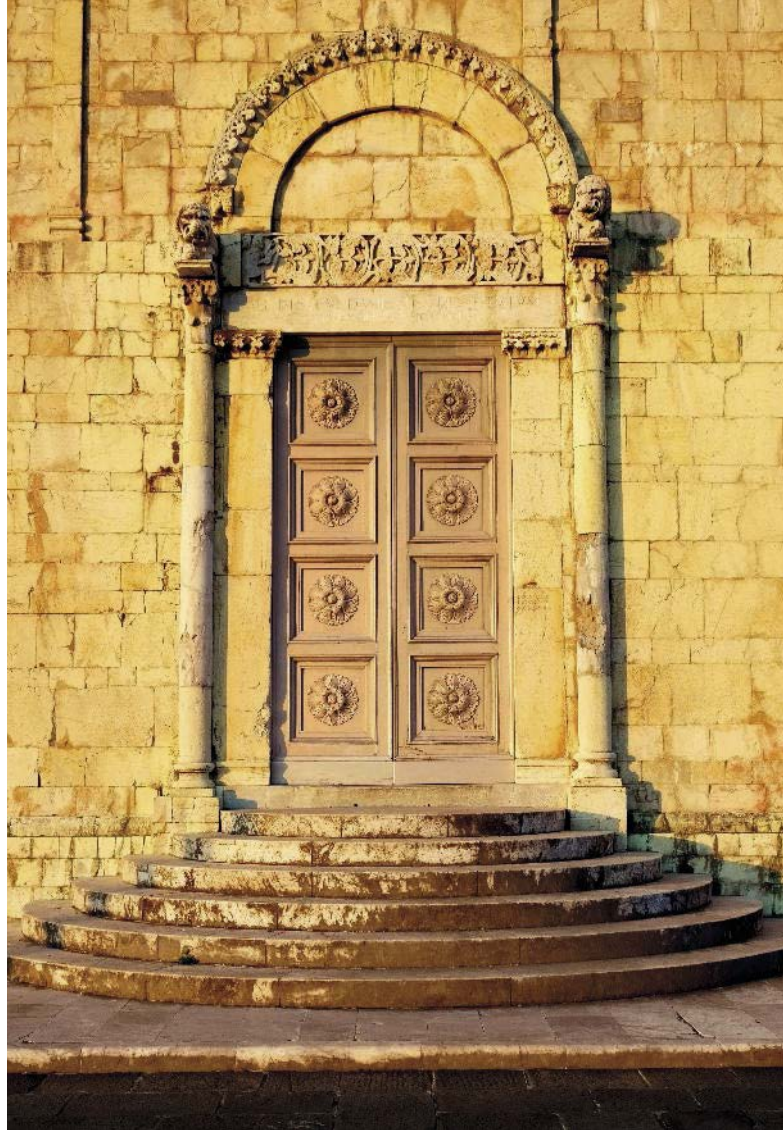


M

## ACCONECCIO, MACCONECCIO!

*Con questa formula cominciava il 29 settembre, giorno di San Michele, la stagione delle castagne,*

quando armati di sonagli e bastoni i garfagnini si addentravano nei boschi per allontanare spiritelli maligni e propiziarsi una buona raccolta. Abbandonati i riti apotropaici, ci si inerpica ancora alla ricerca dei frutti di quello che Pascoli definiva "l'italico albero del pane", destinati perlopiù a trasformarsi in farina. Quaranta giorni di essiccazione nei **metati** (i piccoli edifici in pietra dove le castagne vengono disposte su cannicci sopra un fuoco che deve ardere lentamente) e macinazione rigorosamente a pietra è quanto richiede il disciplinare della Dop per ottenere la pregiata **farina di neccio**, ingrediente di tanti preparati che sanno di bosco e tempi duri. La ritroviamo per esempio nella sfoglia per la pasta fresca, meglio ancora se ripiena, come i ravioli di ricotta e noci; nei manafregoli, che giocano sul contrasto tra l'impasto caldo di acqua e farina affogato nel latte freddo; nella polenta accompagnata agli ossi di maiale, tipico piatto autunnale; nei necci, crespelle cotte originariamente utilizzando testi di ferro e farcite di ricotta fresca. La ritroviamo anche sulle spalle di chi valicava le montagne e scambiava i sacchi di farina con il prezioso sale della Versilia, percorrendo sentieri e mulattiere che nel tempo hanno servito pastori, carbonai, trafficanti di ogni genere di merce, duchi e partigiani. Oggi sono percorsi da escursionisti che apprezzano anche la storia di quei tracciati, come la settecentesca "Via Vandelli", progettata per creare una via di comunicazione diretta tra Modena e Massa, attraverso l'Appennino e le Apuane, senza passare per il territorio di altri stati. Lunga più di duecento chilometri, fu un'impresa non scontata, dal momento



**LUOGHI RICCHI DI PACE** SOPRA: il portale del duomo romanico di San Cristoforo a Barga, le cui campane vengono ancora suonate manualmente. SOTTO: il biroldo, salume povero, oggi tornato in auge e tutelato tra i presidi Slow Food; le vie centrali di Castelnuovo mantengono la loro autenticità, senza essere leziose; Mauro Marovelli nel caseificio di Vibbiana, con una forma di pecorino, ottimo anche nella sua versione conciata in botte. A SINISTRA: Castiglione di Garfagnana, arroccato sulle pendici dell'Appennino e, sullo sfondo, il gruppo delle Panie, in cui si distingue il profilo dell'"uomo morto".







*“Troppo infelici se lassù nei monti non fossero i castagni!”*



**PRODOTTI DI ZONA**

**Farro Igp**

Il riconoscimento Igp ha sancito il recupero di questo antico cereale e garantisce metodi di coltivazione esclusivamente biologici.

**Vademecum**

**DOVE MANGIARE E COMPRARE**

- **AL RITROVO DEL PLATANO**  
Nel locale dove Pascoli amava gustare le trote del Serchio, Mauro Bertolini delizia gli avventori con i piatti della tradizione.  
Via Provinciale 8/4, Ponte di Campia, Galliciano, tel. 0583689922, [www.osteriaalritrovodelplatano.it](http://www.osteriaalritrovodelplatano.it)
- **OSTERIA DEL DIAVOLO**  
Il suo titolare, Matteo Menchini, la definisce un “bar di merende”. Materie prime selezionate con cura e suggestivo affaccio sul ponte della Maddalena.  
S.S. 12 del Brennero, Borgo a Mozzano
- **L'ANTICA NORCINERIA**  
A Ghivizzano, mastri norcini da quattro generazioni, sono i campioni indiscussi dei salumi garfagnini.  
[www.anticanorcineria.it](http://www.anticanorcineria.it)
- **CASEIFICIO BERTAGNI**  
Pastori e veri maestri nell'arte della trasformazione del latte. Possibilità di visite guidate al caseificio.  
Via Provinciale Loc. Pantalone 9, Pieve Fosciana, tel. 058362723

**DOVE SOGGIORNARE**

- **IL CIOCCO**  
Sistemazioni di varie tipologie, dall'hotel di lusso agli appartamenti, in una tenuta di 600 ettari. [www.ciocco.it](http://www.ciocco.it)
- **VILLA BERTAGNI**  
Sei camere di charme in una villa medicea alle porte di Castelnuovo.  
[www.villabertagni.it](http://www.villabertagni.it)
- **ANTICO BORGO ISOLA SANTA**  
Albergo diffuso, con camere e appartamenti in un borgo ristrutturato. Eccellente la cucina di Gabriele Mazzei, nel ristorante vista lago. [www.isolasanta.it](http://www.isolasanta.it)

**GLI ALTRI INDIRIZZI**

Vecchio Mulino  
[www.vecchiomulino.info](http://www.vecchiomulino.info)  
Antica Trattoria dell'Eremita e Allevamento ittico La Jara  
[www.erevocalomini.it](http://www.erevocalomini.it)  
Caseificio Marovelli  
via Orecchiella 1, Viibiana, tel. 3338818072  
[www.podericoncori.com](http://www.podericoncori.com)  
Poderi di Garfagnana  
[www.poderidigarfagnana.it](http://www.poderidigarfagnana.it)  
Per maggiori informazioni  
[www.turismo.garfagnana.eu](http://www.turismo.garfagnana.eu)







che la Garfagnana, contesa tra i domini di Lucca, Firenze e Modena, cambiava bandiera ogni pochi chilometri. Vi è traccia evidente di questo passato nelle numerose fortezze (molto suggestiva quella delle **Verrucole**), rocche, chiese e *hospitali* per i pellegrini che sceglievano la “variante Francigena di Garfagnana”, nota oggi come la **Via del Volto Santo**.

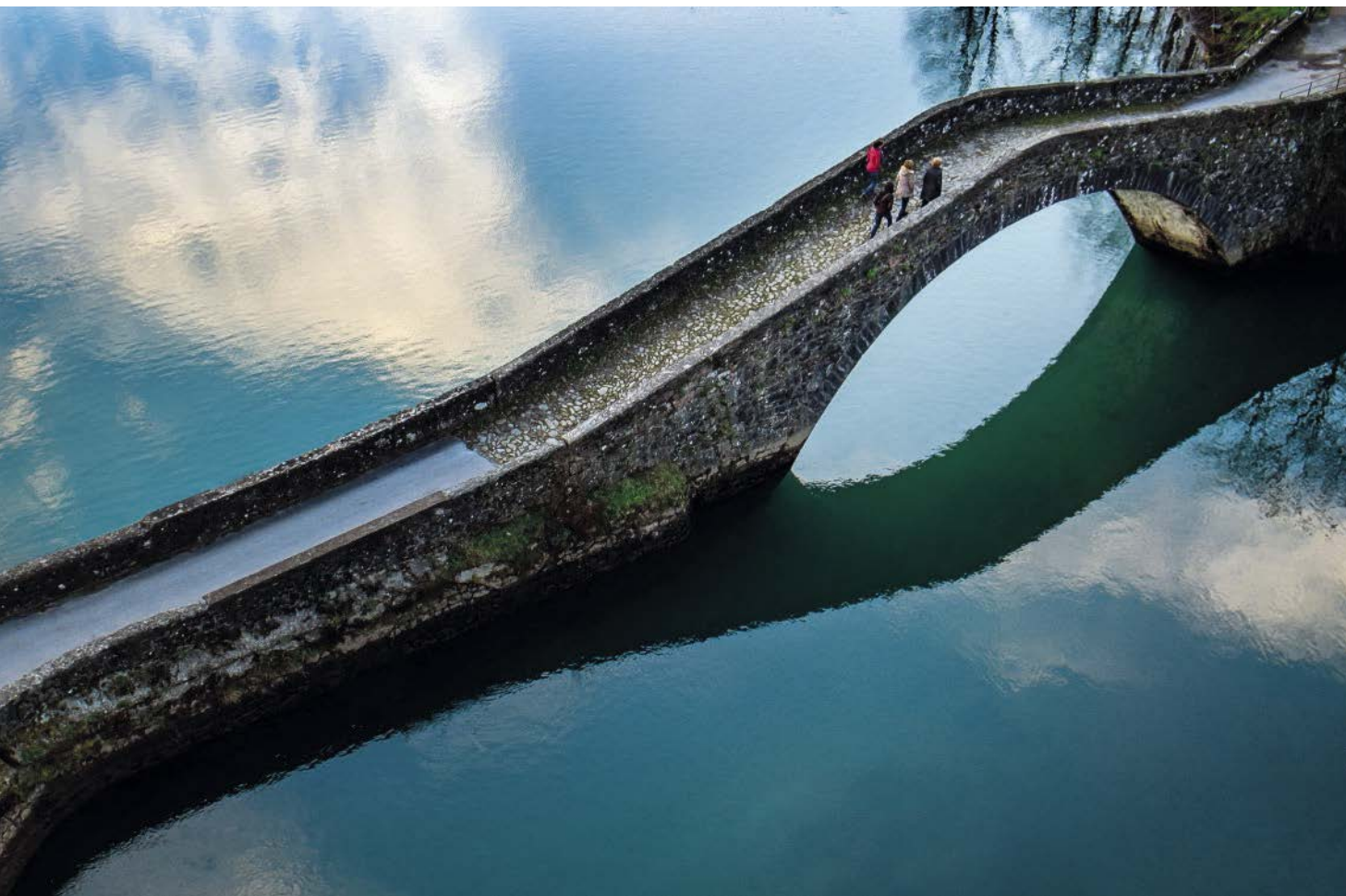
**Castelnuovo** è il capoluogo della valle e sviluppa il suo centro medievale intorno alla Rocca Ariostesca, che si chiama così perché dal 1522 al 1525 ospitò il poeta Ludovico Ariosto, allora governatore della provincia estense di Garfagnana. Si fa tappa all'ufficio turistico per le generose informazioni sul territorio e all'osteria **Vecchio Mulino**, dove Andrea Bertucci (più che un oste, un anfitrione) appronta merende luculliane sui rustici tavoli del suo locale: torte salate, formaggi, salumi selezionati con cura e passione. Proprio questi ultimi rappresentano il boccone più ghiotto. C'è il **biroldo**, che nobilita le parti meno nobili del maiale; la **mondiola**, il salame con la caratteristica forma a U, sigillato da una foglia di alloro; il **prosciutto Bazzone**, da suini locali allevati allo stato semibrado, che si gusta tagliato al coltello;



**SACRO E PROFANO** A DESTRA: l'eremo di Calomini fa capolino sovrastato da una parete di roccia nei pressi di Vergemoli. SOTTO: il ponte della Maddalena, detto “del Diavolo”, capolavoro dell'ingegneria medievale, segna l'accesso simbolico alla Garfagnana. A SINISTRA: all'Antica Trattoria dell'Eremita si può assaggiare la focaccia “leva”, una sorta di piadina lievitata, tipica della zona; raccolta di castagne in valle di Soraggio, all'interno della riserva dell'Orecchiella.



*Una sol pianta tutto procaccia: pula, frutti, fronde, sarmenti e ceppo”* (Giovanni Pascoli)







Fotografie di Massimo Ripani/SIME, Alamy/PA, Filippo Galluzzi



**UN SOTTILE PIACERE** SOPRA: gli ultimi raggi di sole dal passo Matanna accarezzano i pendii delle Apuane meridionali che digradano verso la Versilia. Nei pressi è possibile soddisfare l'appetito al Ristoro Alto Matanna, con tortelli e salumi locali. Curiosità: nel 1910, l'albergo era raggiungibile con un'ingegnosa funicolare trainata, unica nel suo genere, da una mongolfiera. A SINISTRA, DALL'ALTO: la produzione di farina di neccio oggi è più che mai importante: rivitalizza l'economia di montagna, garantisce la cura dei boschi, consente il mantenimento del patrimonio architettonico rurale. Il lardo, sia quello della vicina Colonnata sia quello groppone, preparato dall'Antica Norcineria, viene stagionato in conche di marmo, ma la quantità di erbe e spezie che lo accompagnano è un segreto di famiglia.



il **linchetto**, ottenuto facendo stagionare il controfiletto di manzo in una salamoia a base di funghi porcini e aromi. I taglieri sapranno dare il meglio di sé se accompagnati da qualche fetta di **pane di patate** (quest'ultimo, come il prosciutto Bazzone, presidio Slow Food) e da un calice di vino rosso del Podere Còncori o dei Poderi di Garfagnana. In questa vallata racchiusa tra il profilo frastagliato delle Alpi Apuane e il più morbido Appennino tosco-emiliano, il bosco supera il 60 per cento di un territorio punteggiato da più di un centinaio di campanili che si ergono simili a torri, ed è un elemento da proteggere e da arginare al tempo stesso. Va tutelato dall'incuria e dall'attività di escavazione intensiva del marmo, contrastata

dall'istituzione del Parco Naturale delle Apuane, ma va anche contenuto per garantire quelle porzioni di campo che permettono di coltivare l'eccellente **farro** Igp della Garfagnana, diventato l'alfiere della recente affermazione di questo verde scrigno toscano. Acque correnti e pittoreschi bacini artificiali costituiscono invece l'habitat ideale della **trota fario** (ottima quella affumicata de La Jara), preda ambita oggi come ieri, tanto che Ludovico Ariosto, in risposta ai numerosi appelli rivolti al "Serenissimo Duca Alfonso" richiedenti "armigeri" e "quattrini", riceveva questo spiccio messaggio dalla nobile penna d'Este: "Non attizzate li calabroni, mandateci piuttosto acqua dei Bagni e trote da amarenare...", cioè, come oggi, da marinare.





## IL FARRO IN CUCINA

Un fascino rustico  
che sposa  
anche i dessert.



### LA RICETTA TIPICA

Più conosciuto nella sua versione salata, il budino di farro esiste anche in chiave dolce. Qui, il più antico frumento coltivato dall'uomo dimostra la sua **VERSATILITÀ**, lasciandosi spolverare di zucchero a velo.

## Budino di farro

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 45'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

800 g latte  
230 g farina 00  
200 g farro della Garfagnana Igp  
200 g ricotta di pecora  
200 g zucchero – 100 g burro  
50 g rum – 4 tuorli – 1 uovo  
albume – zucchero a velo – sale

**UNITE** 200 g di farina a 100 g di burro, 70 g di zucchero e 2 tuorli, impastando fino a ottenere un composto sabbioso, quindi aggiungete, amalgamando,

un cucchiaino di albume e un pizzico di sale (pasta frolla).

**FATE** riposare la pasta frolla in frigorifero per 30'.

**CUOCETE** il farro a fiamma bassa in 300 g di latte con un pizzico di sale per 15', mescolando di tanto in tanto.

**FATE** raffreddare il farro steso su una teglia.

**METTETE** in un pentolino un uovo e 2 tuorli, sbatteteli incorporando 130 g di zucchero, quindi aggiungete un poco alla volta 30 g di farina setacciata.

**SCALDATE** leggermente 500 g di latte e versatelo a filo nel pentolino con le uova, lo zucchero e la farina, mescolando continuamente per amalgamare bene il tutto (crema).

**PORTATE** a bollire la crema, continuando

a mescolare, quindi toglietela dal fuoco e incorporate la ricotta, il farro e il rum.

**STENDETE** la pasta frolla allo spessore di mezzo centimetro, foderate uno stampo (ø 20-22 cm) con carta da forno, adagiatevi la pasta frolla e versatevi la crema con il farro.

**CUOCETE** il budino per 50' in forno statico a 180 °C, lasciatelo intiepidire, quindi spolveratelo con lo zucchero a velo.

**PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

**TESTO** VALENTINA VERCELLI

**FOTOGRAFIA E STYLING** BEATRICE PRADA

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **20 luglio**



# Piaceri di cantina

LA GRANDE RICCHEZZA DEI **VITIGNI TIPICI ITALIANI** IN  
NOVE BOTTIGLIE CHE RACCONTANO TRADIZIONI E SAPORI UNICI,  
DAL NORD AL SUD DELLA PENISOLA

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

## Per la tavola quotidiana

### 1 VENETO

#### Rosabianco 2015 Collalto

(8 euro). È frutto di un vitigno rarissimo, il Manzoni Rosa 1-50, un incrocio di uve trebbiano e traminer. Si distingue per i profumi di fiori e pesca e il gusto piacevolmente speziato. Si serve a 10-12 °C.

**BUONO CON:** *paste con sughi rossi, frittate di verdure, molluschi gratinati.*

Susegana (TV), tel. 0438435811, [www.cantine-collalto.it](http://www.cantine-collalto.it)

### 2 MARCHE

#### Verdicchio di Matelica 2015

##### Azienda Vitivinicola Collestefano

(8,50 euro). Tipico ed equilibrato, è un bianco da agricoltura biologica con sentori floreali ed erbacei. Si serve a 10-12 °C.

**BUONO CON:** *ostriche, lasagne di pesce, baccalà al forno.*

Castelraimondo (MC), tel. 0737640439, [www.collestefano.com](http://www.collestefano.com)

### 3 ABRUZZO

#### Montepulciano d'Abruzzo

##### Duca Minimo 2015 Cascina del Colle

(5,50 euro). Rotondo, fresco, con aromi di frutti rossi e un nome in omaggio a Gabriele D'Annunzio, che amava definirsi "Duca Minimo". Si serve a 16-18 °C.

**BUONO CON:** *capretto al timo, braciole di maiale alla brace, agnello in umido.*

Villamagna (CH), tel. 0871301093, [www.lacascinadelcolle.it](http://www.lacascinadelcolle.it)

### 4 PUGLIA

#### Primitivo Albarossa 2014 Palamà

(8 euro). Da una vigna coltivata con l'antico sistema dell'alberello, profuma di marasca e spezie. Si serve a 16-18 °C.

**BUONO CON:** *brasato al vino rosso, arrostiti misti, formaggi a pasta dura stagionati.*

Cutrofiano (LE), tel. 0836542865, [www.vinicolapalama.com](http://www.vinicolapalama.com)



## Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

### GESTI NUOVI

**Durante un pranzo con due amiche in un ristorante elegante, una ha notato che la coppia al tavolo vicino stava andandosene lasciando quasi intatto nel piatto di portata un dolce di aspetto squisito. Ha chiesto se poteva averlo e loro glielo hanno porto con simpatia. Io ho riso, ma l'altra mia amica era furiosa e ha detto che avevamo fatto una figura da poverette.**

In un paese naturalmente informale come l'Australia una richiesta del genere è del tutto normale. Da noi è discutibile in un ristorante "elegante", ma non in uno dei nuovi locali giovani e rilassati dove insieme alle tovaglie bianche è scomparsa la vecchia etichetta e una giocosa spontaneità è benvenuta. Quello che lei descrive è un passo oltre il "doggy bag", la "borsa per il cane", ereditato dagli americani: la bistecca, l'astice, o la torta avanzati confezionati in graziosi contenitori forniti dal ristorante per essere portati a casa. Tra l'altro lo spreco del cibo, disgustoso e incomprensibile, è stato di recente stigmatizzato dalla legge stessa. Quindi la sua disinvolta amica annuncia l'avvento di un prossimo futuro in cui tutto sarà condivisibile. Compreso, naturalmente, il resto di una buona bottiglia di vino non terminata.



## Vini d'eccellenza

### 1 LOMBARDIA

#### **Sfursat di Valtellina Fruttaio Ca' Rizzieri 2013 Rainoldi**

(40 euro). Le uve di nebbiolo, in Valtellina chiamato **chiavennasca**, sono fatte appassire per qualche mese in modo da concentrare zucchero e aromi. Dopo l'affinamento di un anno e mezzo in barrique, il vino sprigiona profumi intensi di frutta sotto spirito, china e tabacco; il gusto è ricco e armonico, con un finale di grande eleganza e persistenza. Recandosi in cantina, si possono acquistare bottiglie anche di vecchie annate. Si serve a 16-18 °C.

**BUONO CON:** formaggi stagionati, carni rosse, selvaggina.

Chiuro (SO), tel. 0342482225, [www.rainoldi.com](http://www.rainoldi.com)

### 2 EMILIA-ROMAGNA

#### **MaraMia 2013 Tenuta Mara**

(45 euro). Tra i filari di Tenuta Mara, dove si crede che le vibrazioni armoniche influiscano positivamente sul vino, l'uva cresce accarezzata dalle note di **musica classica** e il vino affina cullato dai canti gregoriani. Il MaraMia è un Sangiovese in purezza da agricoltura biodinamica, morbido, con profumi fruttati e floreali amalgamati a sentori di spezie e vaniglia. Per gustarlo al meglio, si consiglia di aprire la bottiglia un'ora prima. Si serve a 16-18 °C.

**BUONO CON:** salumi, lasagne alla Bolognese, carni bianche arrosto, formaggi stagionati.

San Clemente (RN), tel. 0541988870, [www.tenutamara.it](http://www.tenutamara.it)

### 1



### 2



UN GRANDE NEBBIOLO DA UVE APPASSITE, CAPACE DI INVECCHIARE PER DECENNI

## Da non perdere



### 1



### 2

UN VINO DI MONTAGNA, FIGLIO DI VECCHIE VIGNE E TERRENI VULCANICI, DI STRAORDINARIA BEVIBILITÀ

### 3



### 1 PIEMONTE

#### **Barbera d'Asti Superiore Valrionda 2013 Dacapo** (13 euro).

Da una cantina specializzata nella **produzione di Barbera**, è un vino molto tipico, di colore rosso granato intenso, con un piacevole gusto di prugne e piccoli frutti rossi. Si serve a 15-16 °C.

**BUONO CON:** salumi, risotti grassi e saporiti, paste ripiene, tagliolini con funghi.

Agliano Terme (AT), tel. 0141964921, [www.dacapo.it](http://www.dacapo.it)

### 2 TOSCANA

#### **Maremma Toscana Le Stoppie 2014 Fattoria San Felo** (10,50 euro).

Un Vermentino prodotto sul monte Amiata, con un colore giallo paglierino che ricorda le stoppie, gli steli del grano che rimangono sui campi dopo la **mietitura** e che gli danno il nome. Ha raffinati profumi fruttati e balsamici, un gusto morbido e un finale persistente. Si serve a 8-10 °C.

**BUONO CON:** spaghetti ai frutti di mare, pesci al forno, calamari ripieni. Magliano in Toscana (GR), tel. 05641836727, [www.fattoriasanfelo.it](http://www.fattoriasanfelo.it)

### 3 SICILIA

#### **Etna Rosso Allegracore 2014 Fattorie Romeo del Castello**

(16,50 euro). "Allegracore" perché i vigneti, alla confluenza dei tre parchi naturali dell'Etna, dei Nebrodi e dell'Alcantara, crescono in una felice **oasi di biodiversità**. Il vino, da agricoltura biologica, è a base di nerello mascalese, con una piccola percentuale dell'altra uva rossa autoctona etnea, il nerello cappuccio; profuma di amarene e spezie, con un sapore fresco e sapido. Si serve a 15-16 °C.

**BUONO CON:** salsiccia con polenta, coniglio in agrodolce, arista di maiale al forno.

Randazzo (CT), tel. 0957991992, [www.romeodelcastello.it](http://www.romeodelcastello.it)

LO STILE IN TAVOLA  
Bicchieri Riedel.



# Antipasti

Una ricercata preparazione di carne per le occasioni speciali.  
**GOLOSE TAPAS** per gli aperitivi in festa. E per tutti i giorni,  
verdure a volontà: in crema, a crocchetta, nel flan, con il pesce

**RICETTE** DAVIDE BROVELLI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

## 1 Terrina rustica di maiale e frutta secca

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 50' più 3 ore di raffreddamento

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g macinato di maiale – 150 g filetto di maiale – 60 g albicocche secche  
60 g fichi secchi – 60 g pistacchi pelati – 20 fette di lardo – noce moscata – sale – pepe

**TRITATE** in modo grossolano i fichi,  
le albicocche, 5 fette di lardo e i pistacchi.

**TAGLIATE** il filetto a cubetti.

**RACCOGLIETE** tutto in una grande ciotola  
con il macinato di maiale e condite con  
un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata,  
ottenendo un ripieno.

**FODERATE** di carta da forno una terrina  
(20x10 cm, h 6 cm), poi rivestitela  
completamente con le restanti fette di lardo,  
disponendole in modo che un'estremità copra  
parte del fondo e l'altra sbordi all'esterno.

**RIEMPITE** la terrina con il ripieno  
e risvoltatevi sopra le fette di lardo.

**COPRITELA** con un foglio di alluminio  
e sistematala in una placca da forno a bordi  
alti; riempite la placca di acqua fino a metà  
della terrina (cottura a bagnomaria), quindi  
informate a 160 °C per 1 ora.

**SFORNATE** e verificate che il composto risulti  
sodo, poi adagiatevi sopra un peso modesto  
in modo che prema sulla carne rendendola  
più compatta. Lasciatela raffreddare così fuori  
del frigo, poi ponetela in frigo per almeno  
3 ore o meglio per tutta la notte.

**SFORMATE** la terrina e servitela a piacere  
con bocconcini di pan brioche, preparati come  
illustrato nella Scuola di cucina qui a fianco.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Corti Benedettine del Padovano Merlot
- Pietraviva Ciliegio
- Campi Flegrei Rosso

**PIÙ  
LIGHT**  
Per una terrina  
più leggera non  
aggiungete  
il lardo, né nel ripieno  
né all'esterno.  
Il risultato, però,  
sarà un po' meno  
succulento

### Scuola di cucina

## BOCCONCINI DI PAN BRIOCHE

**D**i sapore dolce-salato, sono ottimi per accompagnare  
salumi, formaggi e confetture o da gustare semplici,  
al posto del pane. Per prepararli ci vuole un po' di pazienza,  
ma potete farvene una piccola scorta e surgelarla.

**a-b** Procuratevi 3 ciotole: in una sciogliete 20 g  
di lievito di birra in 25 g di acqua tiepida; in un'altra  
mescolate 20 g di sale, 40 g di zucchero e 1 uovo;  
nell'ultima o nella ciotola dell'impastatrice, amalgamate  
500 g di farina con altre 4 uova.

Riunite nella ciotola con la farina il lievito sciolto  
nell'acqua, infine amalgamatevi anche il composto  
di zucchero, sale e uova. Incorporate poi 300 g  
di burro ammorbidito e impastate, a mano  
o con la macchina impastatrice, per 4-5'  
finché non ricaverete una pasta cremosa  
e senza grumi; trasferitela  
in una ciotola, sigillatela con la pellicola e ponete  
in frigo per almeno 2 ore.

**c** Infarinare lo spianatoio e adagiatevi  
la pasta, che nel frattempo sarà raddoppiata  
di volume, quindi modellatela in palline  
di circa 50 g e sistematele in 20-24 pirottini  
o stampini (ø 7 cm) o in 2 stampi da plum cake  
(10x20 cm, h 7 cm).

**d** Lasciatele lievitare per un'altra ora, fuori  
del frigo, poi spennellate con l'uovo  
sbattuto e infornatele a 200 °C per circa 20'.  
Sfornate e fate raffreddare.



A





**LO STILE INTAVOLA** Piatto della terrina, delle verdure, della crema al finocchio, del flan e ciotolina delle crocchette Menu A/S, piatto delle crocchette Laboratorio Pesaro, bicchiere della crema IVV, tovaglioli Once Milano.



B



C



D





## 2 Verdure crude-cotte con gallinella e aglio croccante

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora

Senza glutine

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 1 gallinella eviscerata o 2 filetti

12 foglie di catalogna

4 scalogni

4 ravanelli

2 cipolle rosse

1 barbabietola pronta lessata

1 cespo di indivia belga

aglio - aceto di mele

olio extravergine di oliva - sale - pepe

**SISTEMATE** le cipolle e gli scalogni in una placca, senza sbucciarli; conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e infornateli a 180 °C per 25'.

**SQUAMATE** la pelle della gallinella, raschiandola con la lama di un coltello in direzione opposta alle squame, poi ricavate i filetti e rimuovete le spine dalla polpa.

**ARROSTITE** i filetti di gallinella in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 6-7', prima sul lato della pelle poi sulla polpa. Spegnete, fate raffreddare, infine staccate la pelle e spezzettate la polpa.

**SFORNATE** le cipolle e gli scalogni, sbucciateli e divideteli in spicchi. Lasciateli raffreddare.

**SBUCCIATE** e affettate molto finemente un grosso spicchio di aglio, poi rosolate le fettine ottenute in una padella con un velo di olio, finché non saranno dorate e croccanti. Trasferite le fettine di aglio in una ciotolina.

**SPUNTATE** il cespo di indivia, separate le foglie e rosolatele nella padella di cottura dell'aglio, aggiungendo un filo di olio, per 1'.

**PULITE** la catalogna e separate le punte più verdi e tenere, conservando il resto per altre ricette.

**LAVATE** e affettate finemente i ravanelli.

**TAGLIATE** a cubetti la barbabietola e recuperate 2 cucchiaini del suo succo in una ciotolina; aggiungetevi un filo di olio, un cucchiaino di aceto di mele, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo un'emulsione color bordeaux.

**SISTEMATE** in 4 piatti tutte le verdure e la polpa di gallinella; condite con l'emulsione alla barbabietola e completate con le fettine di aglio croccanti.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

• Breganze Bianco

• Aprilia Trebbiano

• Delia Nivolelli Damaschino





### 3 Crocchette di zucca e bis di intingoli

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora e 30'

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

1,2 kg zucca tipo mantovano  
70 g granella di pistacchio  
40 g pomodori secchi  
foglie di salvia – grana grattugiato  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**TAGLIATE** a metà la zucca, eliminate i semi e decorticate la polpa in pezzi e posateli in una placca; coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 45'.

**FRULLATE** in polvere la granella di pistacchio.

**FRULLATE** 10 g di foglie di salvia, 70 g di olio e un pizzico di sale (intingolo verde).

**FRULLATE** i pomodori secchi con 40 g di olio (intingolo rosso).

**SFORNATE** la zucca e passatela da calda nello schiacciapapatte oppure lavoratela in una ciotola con la forchetta, ottenendo un purè e unitevi un cucchiaio abbondante di grana, un pizzico di sale e di pepe.

**LASCIATE** intiepidire il composto, poi modellatelo in 8 crocchette schiacciate (ø 6 cm) e passatele su entrambi i lati nella polvere di pistacchio.

**INFORNATELE** a 200 °C per 5-6'. Sforinate le crocchette e servitele con gli intingoli.

**OLIO** intensamente fruttato, sapido, con note di carciofo; amaro e piccante ben presenti.

- Tergeste Dop da olive Bianchera
- Umbria Dop da olive Moraiolo

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Colli Bolognesi Pinot bianco
- Assisi Grechetto
- Erice Grecanico

4

**GELIDA**  
Raffreddate in frigo la crema di finocchio e servitela in bicchieri da cocktail come inedito sorbetto tra una portata e l'altra



### 4 Crema tiepida al finocchio e pompelmo rosa

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE**

900 g finocchi  
2 pompelmi rosa  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**MONDATE** i finocchi e conservatene da parte uno intero, poi tagliate gli altri a pezzi grossolani e lessateli in una capiente pentola con 600 g di acqua, un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe per 35-40'.

**PELATE** a vivo i pompelmi: adagiateli su un piano ed eliminate la scorza incidendola con il coltello e tagliandola in modo da eliminare anche la membrana bianca che ricopre la polpa. Dividetela in spicchi. Tenete da parte 3 spicchi e tagliate gli altri a cubetti.

**FRULLATE** in crema i finocchi con la loro acqua di cottura e 3 spicchi di pompelmo,

aggiustate di sale e di pepe e fate intiepidire.

**AFFETTATE** finemente il finocchio tenuto da parte.

**DISTRIBUITE** la crema di finocchio in 4-6 coppe e completate con i cubetti di pompelmo, le lamelle di finocchio crudo, un pizzico di pepe e, a piacere, ciuffi di barbina di finocchio.

**VINO** bianco, leggermente aromatico.

- Valle d'Aosta Müller-Thurgau
- Golfo del Tigullio Vermentino
- Alcamo Sauvignon



## 5 Flan di topinambur

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 45'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

700 g topinambur

250 g farina

130 g burro - 120 g cavolo verde - 50 g latte

2 uova - rosmarino - sale - pepe

**SCIOLGHIETE** 3 g di sale in 60 g di acqua.

**IMPASTATE** la farina e il burro con la punta delle dita, ottenendo un composto sabbioso; versatevi sopra l'acqua in cui avete disciolto il sale e proseguite per un paio di minuti,

finché non otterrete una pasta liscia e morbida (pasta brisée). Ponete la pasta in una ciotola, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.

**SBUCCIATE** il topinambur con un coltellino affilato: per compiere questa operazione più agevolmente, dividete prima ogni radice in tocchetti regolari. Lessatelo in acqua bollente salata per 20'.

**TRITATE** gli aghi di un rametto di rosmarino.

**MONDATE** e tagliate a cimette il cavolo.

**SCOLATE** il topinambur e frullatelo con il trito di rosmarino, le uova, il latte, un pizzico di sale e di pepe.

**TIRATE** la pasta brisée spessa 4-5 mm e ricavatene un grande disco (ø 28-30 cm).

**FODERATE** di carta da forno una tortiera (ø 22 cm), meglio se dotata di cerniera

apribile; rivestitela con il disco di pasta, rifilando i bordi in eccesso e riempitela con il composto di topinambur e con le cimette di cavolo crude, ottenendo un flan. **INFORNATELO** a 180 °C per 45', verificando che la pasta risulti dorata e il ripieno sia sodo. **SFORNATE** e lasciate raffreddare il flan prima di servirlo.

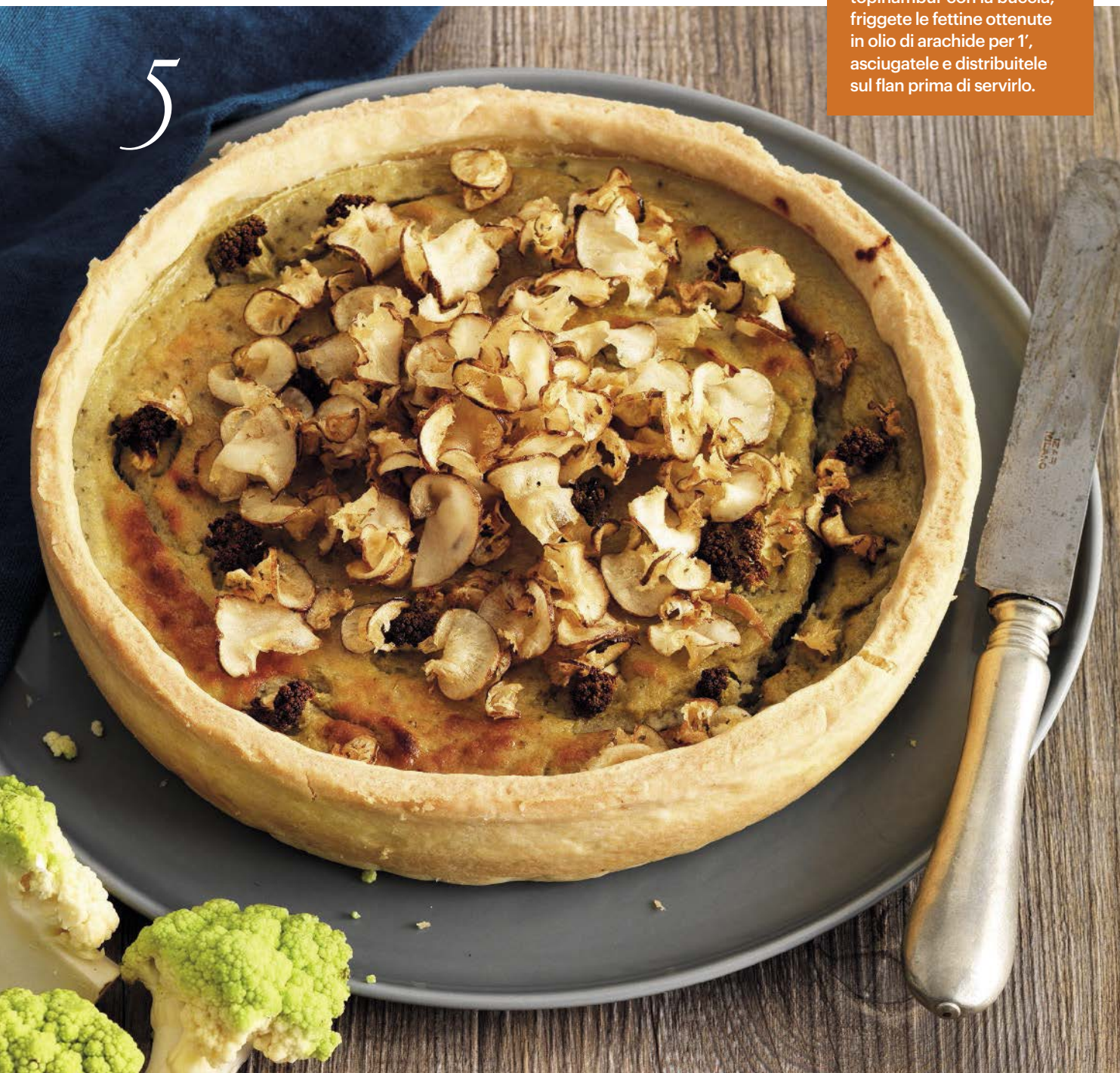
**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Friuli-Latisana Verduzzo friulano
- Colli Pesaresi Bianco
- Gioia del Colle Bianco

### PETALI CROCCANTI

Affettate finemente, meglio con la mandolina, un topinambur con la buccia; frigate le fettine ottenute in olio di arachide per 1', asciugatele e distribuitele sul flan prima di servirlo.

5





6

## 6 Tapas con chorizo e mozzarella

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g pane raffermo  
12 fette di chorizo o di salsiccia dura  
12 mozzarelline  
1 uovo – basilico – olio di arachide – sale

**ASCIUGATE** le mozzarelline tamponandole con carta da cucina.

**TRITATE** non molto finemente il pane raffermo ottenendo una panatura grossolana.

**SBATTETE** l'uovo e immergetevi via via le mozzarelline, poi passatele nel pane tritato:

ripetete questa operazione per 3 volte in modo da creare uno spesso strato di panatura che eviterà alla mozzarella di sciogliersi.

**SISTEMATE** sopra ogni mozzarellina una fetta di chorizo e una foglia di basilico, fissando ciascuna con uno stecchino di legno, come si fa per le tapas spagnole.

**SCALDATE** abbondante olio di arachide in una casseruola larga e bassa, quindi friggetevi le tapas per 1', tenendo lo stecchino fuori dall'olio per poterle estrarre con facilità.

**SGOCCIOLATE** le tapas su carta da cucina, salatele leggermente e servitele subito.

**LA SIGNORA OLGA** dice che con il termine tapas si indicano gli stuzzichini tipici spagnoli, caldi e freddi, preparati con piccole porzioni di carne, pesce, verdure, salumi

e formaggio. Nei tapas bar vengono servite d'abitudine come aperitivo, spesso tenute insieme da stuzzicadenti per poterle afferrare agevolmente: il conto finale si paga in base al numero di stuzzicadenti nel piatto.

Il chorizo, invece, è un insaccato iberico simile a una salsiccia dura, preparato con carne di maiale e paprica.

**VINO** spumante secco, fragrante e aromatico.

- Alta Langa Spumante Rosato
- Franciacorta Rosé
- Trentodoc Rosato

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 luglio**





# Primi

1

È il momento di arricchire minestre e paste fatte in casa con zucche, funghi, topinambur e tartufi. Vere **PRIMIZIE DI STAGIONE**

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI VALENTINA VERCELLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



## MODELLARE GLI GNOCCHI

La rigatura degli gnocchi non è un vezzo estetico, ma un accorgimento indispensabile per fare sì che il condimento sia raccolto al meglio. Oltre che con l'apposito attrezzo rigagnocchi, la rigatura può essere fatta con la forchetta o con una semplice grattugia per il formaggio. A mano a mano che gli gnocchi sono pronti, adagiateli su un vassoio infarinato senza che si tocchino.

**a** Dividete a pezzi la pasta, ricavatene filoncini di un paio di cm di diametro, quindi tagliateli a cubotti.

**b-c** Schiacciate con il pollice e rotolate sui rebbi della forchetta ciascun cubotto.

**d** Schiacciate ciascun cubotto con il pollice e trascinatelo sull'apposita tavoletta rigagnocchi infarinata.

**e** Schiacciate ciascun cubotto con il pollice e trascinatelo su una grattugia infarinata.



## 1 Gnocchi di zucca con gamberi e salsa al cocco

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 40'

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g zucca – 350 g patate

200 g farina 00 più un po'

300 g code di gambero

50 g farina di cocco

370 g latte

1 uovo – 1 scalogno – aneto

vino bianco olio extravergine di oliva

sale – pepe nero

**MONDATE** la zucca, privandola di buccia e semi, e tagliatela a fettine spesse 5 mm.

**PONETE** le fettine di zucca su una placca da forno, aggiungete un pizzico di sale e infornate a 180 °C per 20', quindi frullatele.

**LESSATE** le patate intere con la buccia in acqua bollente salata per 30', sbucciatele e schiacciatene la polpa con lo schiacciap patate.

**MESCOLATE** la polpa delle patate e della zucca con l'uovo, la farina e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo.

**INFARINATE** il piano di lavoro e fate gli gnocchi come indicato nella Scuola di cucina qui accanto.

**TOSTATE** la farina di cocco in una pentola finché non diventa dorata, quindi aggiungete 170 g di latte, portate a ebollizione e poi frullate tutto.

**TRITATE** lo scalogno e fatelo imbiondire in una pentola con un cucchiaino di olio, aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e fatelo evaporare, quindi unite il composto di farina di cocco, 200 g di latte e un pizzico di sale, fate bollire, poi filtrate.

**NETTATE** un mazzetto di aneto, privandolo dei gambi, e tritatelo.

**SGUSCIATE** i gamberi, privateli del budellino nero e tagliateli a metà per il lungo, poi saltateli in una padella con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale per 1', quindi aggiungete la salsa al cocco e, dopo 1', l'aneto e una macinata di pepe nero.

**CUOCETE** gli gnocchi in acqua bollente salata per 3' da quando vengono a galla, scolateli con un mestolo forato, conditeli con i gamberi e la salsa al cocco e serviteli subito.

**VINO** bianco secco, sapido, dal profumo floreale.

- Trentino Sauvignon
- Ischia Biancolella
- Contea di Sclafani Grillo

### LO STILE IN TAVOLA

Piatto degli gnocchi e ciotola dell'orzotto Menu A/S, ciotolina dei "pici" Potomak Studio, pentola della minestra di farro Mauviel 1830, tovaglioli Once Milano.





## 2 Orzotto mele e funghi

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 45 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g orzo  
200 g 2 funghi porcini  
150 g funghi champignon  
70 g grana grattugiato  
1,5 l brodo vegetale  
mela verde  
erba cipollina  
aceto di mele  
olio extravergine di oliva – sale

**TOSTATE** l'orzo in una padella, poi aggiungete il brodo vegetale, un mestolo per volta, e fate cuocere per mezz'ora.

**SMINUZZATE** l'erba cipollina.

**MONDATE** gli champignon, tagliateli a pezzi e saltateli in padella per 2' con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale.

**UNITE** gli champignon all'orzo e proseguite la cottura per altri 5', quindi amalgamate 4 cucchiaini di olio, il grana grattugiato, l'aceto di mele e metà dell'erba cipollina.

**PULITE** i funghi porcini, tagliateli a metà per il lungo e arrostiteli in padella per 3' con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale.

**SBUCCIATE** la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili.

**DISTRIBUITE** l'orzo nei piatti, guarnite con metà fungo porcino, le fettine di mela e una spolverata di erba cipollina.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Friuli-Isonzo Merlot
- Lago di Corbara Pinot nero
- Castel del Monte Uva di Troia

## 3 Tortellini di ricotta e topinambur

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 40' più 2 ore di riposo della pasta

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g topinambur  
300 g farina 00  
200 g semola di grano duro rimacinata  
150 g ricotta  
30 g formaggio grana grattugiato  
30 g pangrattato

4 uova – 3 tuorli – 1 gambo di sedano

1 carota – 1 cipolla

olio extravergine di oliva – sale – pepe nero

**UNITE** la farina 00, la semola di grano duro rimacinata, le uova e i tuorli, lavorando l'impasto finché non diventa omogeneo, quindi lasciatelo riposare in frigorifero avvolto in una pellicola trasparente per 2 ore.

**LAVATE** i topinambur, tagliateli a metà, poneteli in un recipiente coperto da una pellicola trasparente e fateli cuocere per 20' nel forno a microonde.

**SEPARATE** la polpa dei topinambur dalla buccia scavandoli con un cucchiaino da caffè.

**PONETE** le bucce dei topinambur su una placca rivestita di carta da forno e unta con un cucchiaino di olio e fatele tostare in forno a 180 °C per 10'.

**FRULLATE** la polpa dei topinambur insieme alla ricotta fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungetevi il formaggio grattugiato, il pangrattato, un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e una grattata di pepe.

**PREPARETE** un brodo vegetale con il sedano, la carota, la cipolla e le bucce dei topinambur tostate e fatelo cuocere per 40', quindi filtratelo e fatelo ridurre a fiamma media per 20'.

**STENDETE** il panetto di pasta in lunghe sfoglie spesse un millimetro, quindi ritagliatele in quadrati con il lato di circa 4 cm con la rotella tagliapasta.

**METTETE** in una tasca da pasticciere il composto di ricotta e topinambur



e distribuitene una noce su ogni quadrato di pasta. Inumidite con un poco di acqua i lati dei quadrati di pasta, congiungete i due lembi opposti schiacciandone le estremità, in modo da ottenere un triangolo ben sigillato, quindi ripiegate ancora una volta facendo un risvolto alla base del triangolo; avvolgete il triangolo intorno al dito indice con il risvolto all'esterno e sigillatene i lembi.

**TUFFATE** i tortellini nel brodo bollente e fateli cuocere per 3'.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Bianco di Custoza
- Orcia Bianco
- Colli Amerini Malvasia

## 4 “Pici” con salsa all'uovo e tartufo

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 40 minuti più 30' di riposo della pasta

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g farina 00
- 200 g semola di grano duro rimacinata
- 80 g formaggio pecorino stagionato
- 10 g tartufo nero o scorzone
- 4 tuorli - sale - pepe nero

**IMPASTATE** la farina 00 e la semola di grano duro rimacinata con 200 g di acqua calda, fino a ottenere un composto omogeneo, quindi lasciatelo riposare in frigo in una ciotola sigillata con la pellicola per 30'.

**TAGLIATE** la pasta a pezzi, stendete ciascun pezzo con l'aiuto di un matterello in modo da ottenere sfoglie sottili, quindi ritagliate ciascuna sfoglia in strisce e fate rotolare ciascuna striscia sul piano di lavoro, ricavando degli spaghetti grossolani (pici).

**METTETE** a lessare i picci in acqua bollente salata.

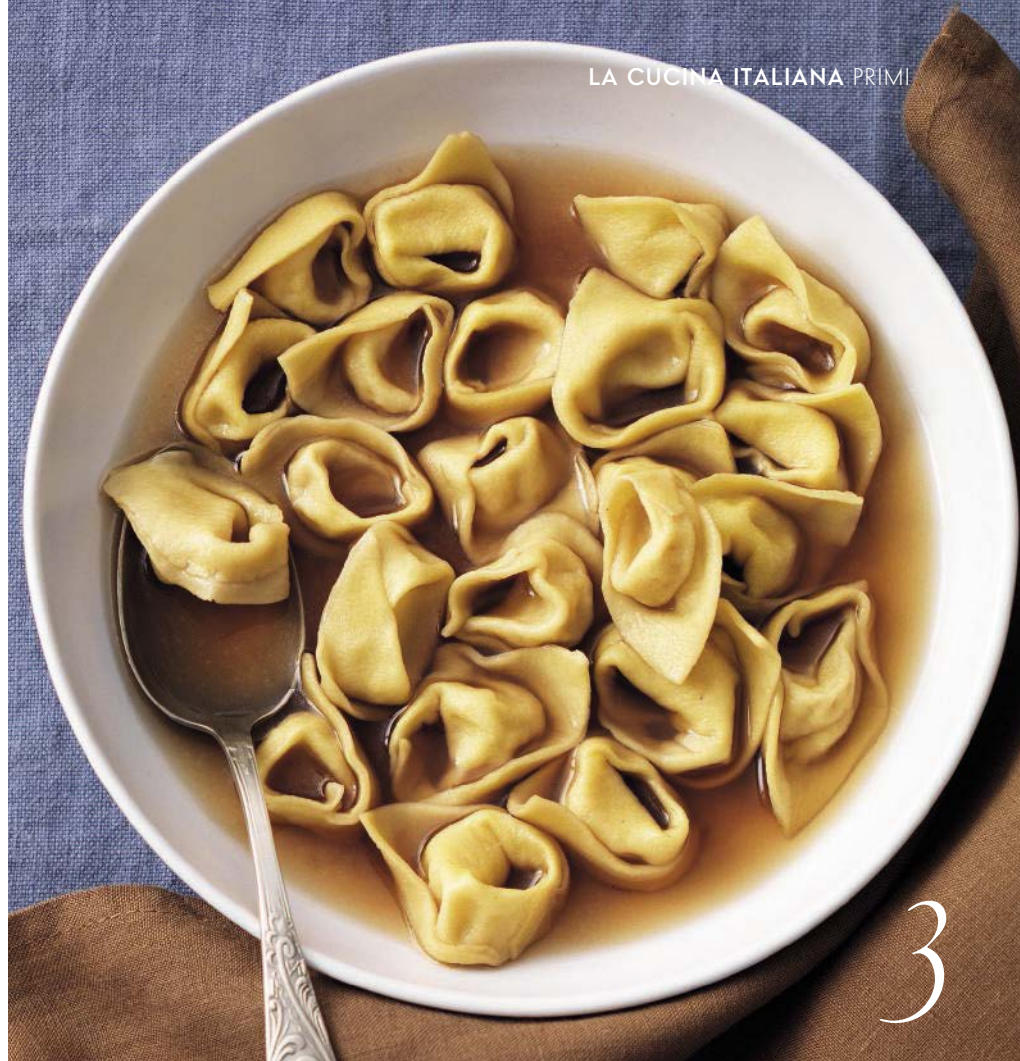
**GRATTUGIATE** il pecorino, unitevi i 4 tuorli e amalgamate il composto con l'aiuto di una frusta, quindi aggiungete un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe nero e un cucchiaino di acqua di cottura dei picci.

**PULITE** il tartufo e affettatelo a lamelle.

**SCOLATE** i picci dopo 4' di cottura, raffreddateli un poco, conditeli con la salsa all'uovo, guarnite con le lamelle di tartufo e servite immediatamente.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Coste della Sesia Nebbiolo
- Terre di Casole Sangiovese
- Rosso Canosa





## 5 Paccheri con dadolata di pollo

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g paccheri

350 g porri

100 g petto di pollo

50 g nocciole

1 limone

vino bianco

olio extravergine di oliva

sale

**MONDATE** i porri e tagliateli a rondelle.

**GRATTUGIATE** la scorza del limone e tritate grossolanamente le nocciole.

**VERSATE** 2 cucchiaini di olio in una padella, unite i porri e fateli cuocere a fuoco basso per 15'.

**AGGIUNGETE** mezzo bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per 5'.

**CUOCETE** i paccheri in acqua bollente salata.

**TAGLIATE** il petto di pollo a dadini, poneteli in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale e fateli cuocere per 3'.

**UNITE** ai porri un mestolo di acqua di cottura dei paccheri e la scorza grattugiata del limone, mescolate e proseguite la cottura per 2'.

**SCOLATE** i paccheri e conditeli con il sugo di porri e scorza di limone, aggiungete la dadolata di pollo e le nocciole tritate, guarnite a piacere con qualche foglia di cerfoglio e portate in tavola.

**LA SIGNORA OLGA** dice che i paccheri sono una pasta di grano duro tipica di Napoli. Il nome significa "schiaffone" ed è evocativo del rumore che fanno quando sono mescolati a sughi succulenti. Se avete in programma una cena a base di pesce, potete sostituire il petto di pollo con dei delicati bocconcini di rana pescatrice. Oppure, per un sapore più deciso, provate i paccheri con una dadolata di tonno.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

• Colli Berici Pinot grigio

• Greco di Tufo

• Vermentino di Sardegna

♦♦ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **4 luglio**





DALL'8 SETTEMBRE AL 16 NOVEMBRE

# AMICI DI SCUOLA

**FACCIAMO INSIEME UN REGALO  
ALLA TUA SCUOLA**



PROMOZIONE RISERVATA AI POSSESSORI DI CARTE FIDATY

**ESSELUNGA®**

Disegno di Giona  
Scuola Primaria Cossato Masseria - Cossato

[amicidiscuola.com](http://amicidiscuola.com)





# Pesci

Qui sopra, il bello di una ricetta di grande effetto ma tutta da preparare in anticipo. Nelle pagine successive, **VINO E DISTILLATI** danno una sferzata aromatica e originale a piatti facili e ben presentati

RICETTE DAVIDE NOVATI ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI VALENTINA VERCELLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



# 1 Astice e cavolo su gelatina di crostacei

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 1 ora e 30' più 30' o 1 ora per la gelatina

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg 2 astici  
300 g cavolfiore romanesco  
1 carota - 1 cipolla rossa  
1 foglio di gelatina o 20 g agar-agar  
erba cipollina  
olio extravergine di oliva  
burro - Sherry - sale - pepe

**PULITE** gli astici da vivi, togliendo prima le chele e poi separando la testa dalla coda.

**ELIMINATE** con un paio di forbici occhi e antenne dalla testa, togliete le zampette, aprite la testa a metà, rimuovete il cervello, quindi riducetela in pezzi.

**MONDATE** e tagliate la carota e la cipolla.

**METTETE** sul fuoco una pentola con un filo di olio e, quando è ben caldo, tostate i pezzi ricavati dal carapace con carota e cipolla per 5', aggiungete una noce di burro, fate cuocere per altri 5', unite una tazzina di Sherry e fatelo evaporare, quindi aggiungete 2 litri abbondanti di acqua molto fredda, portate a bollore e cuocete per 45'.

**FILTRATE** il brodo con un colino a maglia fine e preparate la gelatina come illustrato nella Scuola di cucina a fianco; versatela poi in una pirofila in modo che abbia un'altezza di 2-3 cm e lasciatela solidificare.

**TUFFATE** le chele di astice in acqua bollente salata, dopo 3' aggiungete le code e proseguite la cottura per 5', quindi fate raffreddare in acqua e ghiaccio.

**MONDATE** il cavolfiore, dividetelo in cimette e bollitele in acqua salata per 4', scolatele e conditele con olio, sale e pepe.

**DIVIDETE** a metà, per il lungo le code di astice, eliminate il carapace e tagliate la polpa a pezzi.

**LAVATE** e tagliuzzate l'erba cipollina.

**RITAGLIATE** nella gelatina 4 dischi (ø 10-12 cm), poneteli nei piatti e adagiatevi sopra le cimette di cavolfiore e i pezzi di astice, guarnite con l'erba cipollina.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Colli Orientali del Friuli Friulano
- Montescudaio Vermentino
- Sclacca Chardonnay

## LO STILE IN TAVOLA

Piatto dell'astice Menu A/S, piatto del polpo Potomak Studio, tessuti e tovaglioli Once Milano; casseruola verde Risoli.

## Scuola di cucina

### LA GELATINA DI BRODO

**S**i può fare con due addensanti, l'agar-agar e la gelatina in fogli. Con il primo, che deriva dalla lavorazione delle alghe, la gelatina impiega meno tempo per solidificare e può essere servita con pietanze calde perché non si scioglie con il calore. La gelatina in fogli, di origine animale, ha consistenza più elastica e sapore più gradevole, ma tende a sciogliersi con più facilità.

#### CON LA GELATINA IN FOGLI

**a** Mettete a bagno in acqua molto fredda un foglio di gelatina finché non si ammorbidisce (impiega circa 3'), quindi strizzatelo bene.

**b** Unite il foglio strizzato al brodo caldo, mescolate, fate raffreddare e ponete il recipiente in frigorifero per 1 ora.

#### CON L'AGAR-AGAR

**a-1** Stemperate l'agar-agar in poca acqua fredda (1 g di agar-agar per 100 g di brodo).

**b-1** Mettete l'agar-agar sciolto nel brodo bollente mescolando velocemente, fate bollire per altri 4', quindi versate il brodo in un recipiente e lasciatelo solidificare a temperatura ambiente (impiega circa 30').

A



B



A1



B1







## 2 Baccalà con cacao e radicchio

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

650 g tranci di baccalà dissalato  
 380 g radicchio rosso  
 120 g cipolla – 120 g panna fresca  
 120 g vino bianco  
 20 g pinoli – 20 g uvetta  
 cannella – cacao – olio extravergine di oliva  
 aceto di vino bianco – sale – pepe

**LAVATE** il baccalà e tagliatelo a pezzi.

**MONDATE** la cipolla, tagliatela a falde piuttosto grosse e fatela appassire in padella con poco olio, sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungete la panna.

**FATE** sobbollire la panna, quindi unite il baccalà e cuocetelo per 10' a fiamma viva.

**MONDATE** il radicchio, sfogliatelo e tagliate le foglie a metà per il lungo.

**SALTATE** il radicchio in padella per 2' con un filo di olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto.

**TOSTATE** i pinoli nella stessa padella del radicchio per qualche minuto.

**FATE** rinvenire l'uvetta in un poco di acqua calda.

**GUARNITE** il baccalà con il radicchio, i pinoli, l'uvetta, spolverizzate con cannella e cacao e portate in tavola.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'aceto aiuta a mantenere vivace il colore rosso del radicchio.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Alto Adige Chardonnay
- Elba Ansonica
- Cirò Bianco



## 3 Fasolari e coste al burro nocciola

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti più 2 ore di spurgatura dei fasolari

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 kg fasolari  
 350 g coste  
 80 g burro – 20 g dragoncello  
 peperoncino fresco  
 olio extravergine di oliva – sale

**SPURGATE** i fasolari in frigorifero immersi in acqua e sale per 2 ore, cambiando l'acqua dopo 1 ora.

**SCIACQUATE** i fasolari spurgati sotto l'acqua corrente, metteteli in una pentola, fateli



**PIACEVOLI  
CONTRASTI**  
Una preparazione  
ricercata, in cui  
la dolcezza delle  
barbabietole e delle  
mele è in armonia con  
la delicata sapidità  
dell'ombrina

aprire a fuoco medio, quindi eliminate la valva a cui non è attaccato il mollusco.

**MONDATE** le coste e saltatele in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 2'.

**TAGLIATE** il peperoncino a rondelle e tritate il dragoncello.

**FATE** sciogliere il burro finché non diventa color nocciola, poi toglietelo dal fuoco e, quando è tiepido, aggiungete il peperoncino e il dragoncello.

**DISTRIBUITE** le coste nei piatti, adagiatevi i fasolari, irrorate con il burro nocciola al peperoncino e dragoncello e portate in tavola.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il dragoncello, chiamato anche estragone, è un'erba aromatica con un caratteristico profumo di anice. È meglio usarla fresca, poiché una volta essiccata perde gran parte del suo delicato aroma.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Soave Superiore
- Riviera Ligure di Ponente Pigato
- Trebbiano d'Abruzzo Superiore

## 4 Ombrina al cartoccio con barbabietole e mele al Calvados

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 25 minuti

Senza glutine

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g filetti di ombrina
- 400 g barbabietola cruda
- 270 g mele Renette

Calvados – olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**TAGLIATE** le mele con la buccia a pezzi e la barbabietola a fettine molto sottili.

**BAGNATE** la carta da forno per renderla malleabile, strizzatela bene, stendetela su una teglia, ungetela con un po' di olio, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**UNGETE** i filetti di ombrina, salateli e pepateli.

**ADAGIATE** le fettine di barbabietola sulla teglia, ponetevi sopra i filetti di ombrina, aggiungete i pezzi di mela e cospargete tutto con una tazzina di Calvados.

**CHIUDETE** il cartoccio e infornatelo a 220 °C per 10', quindi portate in tavola guarnendo con prezzemolo a piacere.

**LA SIGNORA OLGA** dice che per questa ricetta è meglio usare le mele Renette perché sono dolci, poco acide e cuociono rapidamente in forno rimanendo morbide. Il Calvados è un distillato di sidro di mele, prodotto nell'omonima regione della Bassa Normandia. I migliori sono quelli del Pays d'Auge, una zona particolarmente rinomata per la coltivazione dei frutti. Con i suoi profumi netti e intensi di mela, è molto usato nella preparazione di dolci, ma in zona è impiegato anche per sfumare carni di coniglio e di pollo.

**VINO** bianco abboccato, sapido e floreale.

- Albana di Romagna abboccato
- Orvieto abboccato
- Arborea amabile





## UN CLASSICO RIVISITATO

Il polpo con le patate è un piatto tipico della cucina marinara. Questa ricetta rivisita la tradizione con una cottura diversa e l'aggiunta del limone candito, un elemento creativo che apporta una piacevole nota dolce-acidula.

## 5 Polpo con patate e limone candito

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg polpo pulito  
400 g patate  
40 g prezzemolo riccio  
1 limone  
zucchero  
aceto di vino rosso  
olio extravergine di oliva  
sale

**CUOCETE** il polpo in acqua bollente salata acidulata con 10% di aceto per 10'.

**RAFFREDDATE** il polpo nella sua acqua di cottura, quindi tagliatelo in grossi pezzi.

**SBUCCIATE** le patate e tagliatele a spicchi per il lungo.

**VERSATE** quattro cucchiaini di olio in un tegame e, quando è ben caldo, aggiungete il polpo con le patate; cuocete per 15' con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.

**PELATE** il limone a vivo, privandolo della scorza compreso l'albedo (la parte bianca tra buccia e polpa).

**TAGLIATE** a dadini scorza e albedo e sbollentateli brevemente per tre volte, in modo da togliere il sapore amaro.

**CUOCETE** i dadini sbollentati in 100 g di acqua con 40 g di zucchero per 15' a fuoco basso (limone candito).

**RIDUCETE** a pezzetti il limone pelato a vivo e tritate il prezzemolo riccio.

**ADAGIATE** nei piatti il polpo con le patate e guarnite con il prezzemolo riccio tritato, la polpa e la scorza candita del limone.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'aceto di vino rosso nell'acqua di cottura del polpo rende la polpa meno grassa e più rosea.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Garda Classico Bianco
- Colline Lucchesi Vermentino
- Costa d'Amalfi Tramonti Bianco



# SARCHIO. IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.



THE KEY



[www.sarchio.com](http://www.sarchio.com)

Lasciati sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti **biologici**. Una linea completa di alimenti semplici e gustosi per ogni momento della giornata, anche **senza glutine** e **vegani**. Così buoni, che nemmeno la natura saprebbe resistere.

  
**Sarchio**

Il bio non è mai stato così buono.



# Verdure

Anche gli ingredienti più modesti prendono nuova vita in queste ghiotte ricette dedicate non solo a chi è **VEGETARIANO**. Alcuni, trasformati dalle mani del cuoco, diventano piccole sculture

RICETTE FABRIZIO MARINO ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI AMBRA GIOVANOLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



**LO STILE IN TAVOLA** Piatto e ciotola dello zimino, vassoio in resina dell'hummus, piatto dell'insalata e piattini delle frittelle Menu A/S, pentolina dello zimino Alessi, piatto dell'aspic ASA Selection, tovaglioli Once Milano.



# 1 Zimino di catalogna con salsa alla menta

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 15'

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 2 cespi di catalogna  
180 g salsa di pomodoro  
100 g farina di piselli (o piselli secchi frullati)  
80 g anacardi  
50 g farina di mais bramata  
30 g foglie di menta

2 gambi di sedano – 2 carote – 1 cipolla  
1 chiodo di garofano – 1 bicchiere di vino rosso  
rosmarino – salvia – alloro – bacche di ginepro  
cannella in stecca – peperoncino in polvere  
aglio – olio extravergine di oliva – sale

**MONDATE** le carote, il sedano e la cipolla; tritateli grossolanamente e soffriggeteli in una capiente casseruola con 50-60 g di olio per una decina di minuti. Tritate le foglioline di un rametto di rosmarino con 5-6 foglie di salvia e uno spicchio di aglio; uniteli al soffritto insieme con 2 foglie di alloro, un chiodo di garofano, 2 bacche di ginepro, un tocchetto di cannella e cuocete tutto per 2-3'. Sfumate con il vino rosso, infine aggiungete la salsa di pomodoro, un pizzico di sale e di peperoncino e cuocete a fuoco basso per 40', aggiungendo all'occorrenza 2 mestoli di acqua calda (zimino).

**MESCOLATE** le due farine.

**CUOCETE** la catalogna come illustrato nella Scuola di cucina qui a fianco. Unite allo zimino la metà delle foglie di catalogna spezzettate.

**PASSATE** i gambi di catalogna nel mix di farine, tenendoli ben pressati, in blocco, poi con delicatezza tagliate ciascun blocco in 6 rocchetti e passateli di nuovo nel mix di farine.

**SCOTTATE** la menta in acqua salata per 1', poi scolatela, strizzatela e frullatela con il resto delle foglie di catalogna, gli anacardi, 90 g di olio e 50 g di acqua ottenendo una salsa verde.

**ROSOLATE** i rocchetti di catalogna in padella con un filo di olio per 6-7', su tutti i lati.

**SERVITE** lo zimino con i rocchetti di gambi di catalogna e la salsa verde alla menta.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il termine zimino indica usualmente un intingolo della cucina toscana con verdure a foglia, aglio e aromi.

**OLIO** mediamente fruttato, sapido ma delicato, con una punta amara nel finale.

• Olio pugliese da olive Ogliarola

**VINO** rosato secco, fragrante, di buona acidità.

• Valdadige Rosato

• Candia dei Colli Apuani Rosato

• Colli Perugini Rosato

## Scuola di cucina

### UN MODO NUOVO PER CUOCERE LA CATALOGNA

**G**radevolmente amarognola, questa pianta erbacea appartenente alla famiglia delle cicorie è caratterizzata da foglie strette e dentellate, le cui lunghe coste si riuniscono alla base formando un cespo. Perlopiù a raccolta autunnale e invernale, la catalogna si cucina soprattutto lessata e condita con olio extravergine e abbondante pepe, oppure nel brodo, servita come minestra. Ecco un modo originale per prepararla.

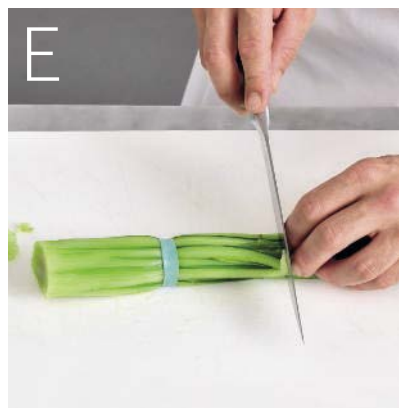
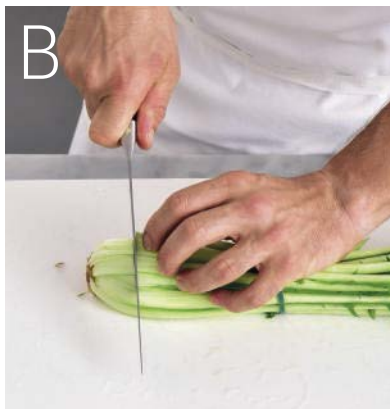
**a** Legate i 2 mazzi di catalogna a circa metà del gambo con un elastico resistente; se avete un solo grande cespo dividetelo in due mazzetti più piccoli.

**b** Spuntate le basi dei cespi.

**c** Lessate i cespi, tenendoli legati, in abbondante acqua bollente salata per 7-8'.

**d** Sgocciolateli, raffreddateli subito in una capiente ciotola con acqua fredda salata (il sale rende l'acqua alcalina e mantiene vivace il colore delle verdure), poi strizzateli bene, conferendo ai cespi una forma allungata.

**e** Adagiateli su un piano e separate le foglie dai gambi praticando un taglio netto con il coltello. Eliminate gli elastici.







## 2 Hummus di ceci, peperoni e blinis di grano saraceno

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 2 ore di marinatura

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g ceci lessati  
300 g peperoni friggibili  
60 g farina di grano saraceno  
50 g tahina (crema di sesamo)  
30 g uvetta ammollata  
30 g aceto di vino bianco  
30 g fecola di patate – 10 g semi di zucca  
cannella in polvere – limone – bicarbonato  
timo – maggiorana – prezzemolo  
olio extravergine di oliva – sale

**ARROSTITE** i friggibili in olio extravergine per 10' oppure in forno a 230-250 °C per 10'.

**MESCOLATE** in una capiente ciotola 15 g di olio con l'aceto, l'uvetta, i semi di zucca, un cucchiaino di cannella, un po' di scorza di limone e un pizzico di sale, ottenendo una marinata.

**SGOCCIOLATE** i peperoni dall'olio, tuffateli nella marinata, quindi avvolgete la ciotola nella pellicola e fateli marinare per 2 ore.

**MESCOLATE** la farina di grano saraceno con 30 g di fecola di patate, un pizzico di sale, un pizzico di bicarbonato, un cucchiaino di olio extravergine e 100 g di acqua, ricavando una pastella. Lasciatela riposare fuori del frigorifero per 20'.

**FRULLATE** i ceci con 60 g di olio, la tahina, una manciata di erbe aromatiche, un pizzico di sale e 2 cucchiaini di acqua; trasferite in una ciotola la crema ottenuta (hummus).

**SCALDATE** una padella antiaderente senza condimenti, versatevi via via la pastella di grano saraceno, a cucchiaiate, e cuocetela per 1', finché non diventerà una piccola frittella (blinis); voltatela e proseguite per pochi secondi. Fate lo stesso con tutta la pastella, poi lasciate intiepidire i blinis.

**SERVITE** l'hummus con i blinis, i friggibili e la loro marinata.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il bicarbonato aggiunto nella pastella dei blinis ne favorisce la lievitazione rendendoli più soffici.

La tahina, invece, è una crema ottenuta dai semi di sesamo bianchi, molto apprezzata nella cucina mediorientale. Si acquista nei negozi di articoli biologici.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Valcalepio Bianco
- Esino Bianco
- Monreale Pinot bianco





### 3 Aspic veg

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 40 minuti più 3 ore di rassodamento

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

180 g broccoli – 180 g cavolfiori

100 g castagne lessate e sbucciate

25 g nocciole – 15 g sciroppo di agave

8 g agar-agar in polvere – olio di arachide

1/2 bustina di zafferano – limone – sale

prezzemolo – cipollotto – semi di finocchio

**TAGLIATE** a cimette i broccoli e i cavolfiori.

**VERSATE** in una casseruola 500 g di acqua fredda con l'agar-agar e un grosso pizzico di sale; portatela a bollore, quindi cuocetevi le cimette di broccolo e di cavolfiore per 7-8'. Scolatele e accomodatele in una terrina (lunghezza 20 cm, h 5 cm), compattandole bene, infine fatele rassodare in frigo per almeno 3 ore: durante la cottura le verdure assorbono l'acqua con l'agar-agar, che raffreddandosi forma una gelatina che tiene in forma la terrina (aspic).

**FRULLATE** le castagne con le nocciole, 20 g di olio di arachide, lo sciroppo di agave, lo zafferano, 1/2 cucchiaino di semi di finocchio, un pizzico di sale e 100 g di acqua, ottenendo una salsa rustica e aromatica.

**TRITATE** mezzo cipollotto con un ciuffo di prezzemolo e la scorza di un limone.

**SFORMATE** l'aspic e servitelo con la salsa rustica e il trito aromatico.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'agar-agar si usa come addensante vegetale al posto della gelatina; si trova in polvere, in stick o in pagliuzze (per altre notizie leggete la Scuola di cucina nella sezione Pesci). Lo sciroppo di agave, invece, viene estratto da una pianta grassa tipica del Messico e si usa come dolcificante al posto dello zucchero. Entrambi si trovano nei negozi di articoli biologici.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Valle d'Aosta Petite Arvine
- Colli di Levanto Bianco
- Circeo Bianco

DALLA **LOMBARDIA**



#### TRADIZIONI REGIONALI

Questa specialità si prepara durante la stagione autunnale e viene servita come antipasto o come contorno.

In alcuni ricettari si suggerisce di cospargere la **zucca** con lo **zucchero** dopo averla rosolata nel burro e gustarla a fine pasto.

### 4 Zucca frita

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 40 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

1 litro latte

600 g zucca gialla – 100 g burro

50 g farina – 2 uova

pangrattato – sale

**PULITE** la zucca e tagliatela in fette spesse 1 cm; cuocetele in una casseruola con il latte e un grosso pizzico di sale per 1' dal bollore; spegnete il fuoco e lasciatele ammorbidire nel latte caldo per altri per 3-4'.

**SBATTETE** le uova in una ciotola larga.

**SGOCCIOLATE** dal latte le fette di zucca, asciugatele su carta da cucina, quindi passatele nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel pangrattato.

**SCALDATE** il burro in un'ampia padella e non appena sarà ben spumeggiante rosolatevi le fette di zucca per circa 2' per lato. Asciugatele via via su carta da cucina e salatele. Servitele calde.

**VINO** bianco frizzante, sapore secco e fresco.

- Oltrepò Pavese Pinot nero frizzante
- Colli Bolognesi Pignoletto frizzante
- Lizzano Bianco frizzante



## 5 Insalata “macerata” di verdure, frutta e arachidi

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 30 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g aceto di riso  
125 g zucchero  
100 g spinaci puliti  
1 avocado – 1 finocchio  
1 mela – 1 pera  
arachidi tostate – assafetida in polvere  
salsa di soia – lamponi – misticanza  
olio extravergine di oliva – sale

**PORTATE** a bollire in una casseruolina l'aceto con 200 g di acqua e lo zucchero, poi aggiungete 5-6 lamponi e lasciateli in infusione fino a completo raffreddamento, in modo che rilascino colore allo sciroppo.

**MONDATE** e affettate finemente il finocchio.

**RACCOGLIETE** le foglie di spinaci in una capiente ciotola con le lamelle di finocchio e un pizzico di sale, mescolateli con le mani strizzandoli energicamente per favorire la fuoriuscita della loro acqua e fare in modo che macerino, “cuocendo” leggermente.

**MONDATE** la mela, la pera e l'avocado; tagliateli a cubetti e mescolateli nella ciotola con gli spinaci. Unite un cucchiaino di arachidi e insaporite tutto con 3 cucchiaini di salsa di soia e un pizzico di assafetida.

**CONDITE** due manciate di misticanza con un filo di olio e servitela con l'insalata “macerata” di frutta e di verdura, completando con lo sciroppo al lampone.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'assafetida è una spezia di origine persiana, particolarmente apprezzata nella cucina indiana. Si ricava dalla radice dell'omonima pianta e conferisce un sapore intenso, simile a quello dell'aglio. Si acquista nei negozi di specialità etniche, in granelli o in polvere.

**VINO** bianco amabile, leggermente aromatico.

- Colli Piacentini Malvasia amabile
- Cerveteri Bianco amabile
- Gravina amabile

**USO MILLENARIO**  
Molto utilizzato in Giappone, l'aceto di riso ha un sapore più delicato di quello classico

5

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il 12 luglio



*Parco di Torre Guaceto,  
Brindisi Gianfranco  
presidente della  
Comunità degli olivi  
secolari di Puglia*

# Il gusto dell'Impresa



**Oggi siamo  
più di mille  
agricoltori  
biologici**



*Da sinistra: tarallini, olio  
extravergine di oliva, olio Dop  
Terra di Bari Bitonto, pesto  
alla genovese e ceci lessati*

**Scopri tutti i prodotti  
su [alcenero.com](http://alcenero.com)**

**Alce Nero. Agricoltori biologici dal 1978**



# Carni e uova

Due tagli di manzo, uno meno conosciuto e uno tradizionale; coniglio e pollo in cotture ricche di aromi e **SAPORITE RICETTE** a base di uova e formaggio

**RICETTE** CRISTINA AROMANDO  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE**  
GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** LAURA FORTI  
**FOTOGRAFIE**  
RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA

1







**FORZA VEGETALE**  
Le rape rosse o barbabietole sono molto ricche di ferro: il succo di limone lo rende più facile da assimilare

# 1 Diaframma alla piastra con insalata di rape rosse

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 30 minuti  
**Senza glutine**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g diaframma di manzo  
400 g rape rosse crude  
aglio  
limone  
olio extravergine di oliva  
sale in fiocchi  
pepe

**PELATE** le rape, conservando gambi e foglie. Tagliatele a fette e sbollentatele in acqua bollente per 2', insieme a gambi e foglie.

**SCOLATE** le rape e saltatele in padella per 3-4', con un velo di olio, uno spicchio di aglio schiacciato. Alla fine, aromatizzatele con un pizzico di scorza di limone grattugiata e qualche goccia di succo.

**TAGLIATE** il diaframma secondo le misure della vostra griglia o piastra e cuocetelo per circa mezzo minuto per lato.

**SERVITELO** a bistecchina, oppure tagliato a fettine, seguendo le fibre. Accompagnatelo con le rape e completate il tutto con sale in fiocchi, olio crudo e una macinata di pepe.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il diaframma può essere sostituito con filetto di manzo.

**VINO** rosso corposo, dal profumo ampio, armonico.

- Barolo
- Bolgheri Sassicaia
- Taurasi

## LO STILE IN TAVOLA

Piatto del diaframma, ciotolina del pollo e piatto della frittata e del coniglio  
Menu A/S, teglia dello scamone  
Ceramiche Bucci, pentola del coniglio  
Le Creuset, tovaglioli Once Milano.

## Scuola di cucina

### UN TAGLIO "MINORE"

Il diaframma, tra i tagli bovini meno noti e più piccoli (il peso medio di quello di manzo è di circa 600 g), è il principale muscolo respiratorio. Ha la forma di un nastro ed è situato tra lo sterno e le coste dell'animale. Molto irrorato di sangue, perché sempre in funzione, non deve però esercitare sforzi particolari ed è quindi abbastanza tenero. Si presenta di colore rosso vivo e ha fibre lunghe: per questo si presta a cotture o molto brevi o molto protratte. Il suo sapore è a metà tra quello della polpa e quello del fegato. Si usa soprattutto in preparazioni tipiche come il ragù alla bolognese.

**a-b** Pulite il diaframma dalla pellicina argentea che lo ricopre da uno dei due lati, e dalla pellicina trasparente sull'altro lato.

**c-d** Cuocetelo alla piastra, brevemente, come un filetto, intero oppure tagliato a fettine, seguendo le fibre. In alternativa, preparatelo in umido.

A



B



C



D





2



## 2 Pollo cotto nella birra con bastoncini di pastinaca

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,1 kg 1 pollo

660 cl birra chiara

300 g 2 pastinache

scalogno

prezzemolo

olio extravergine di oliva

sale

**SEZIONATE** e disossate il pollo. Spellatelo e tagliate la polpa (poco più di 500 g) a tocchetti non troppo piccoli. Conservate la pelle.

**UNITE** in un grande tegame 140 g di pelle di pollo e fatela fondere. Quando il fondo del tegame sarà velato di grasso unite uno scalogno affettato e i tocchetti di pollo e rosolateli a fiamma media per una decina di minuti.

**BAGNATE** con la birra a temperatura ambiente e cuocete senza coperchio per 25' circa; poco prima di spegnere salate leggermente e fate addensare il sughetto sulla fiamma vivace, se serve.

**PELATE** le pastinache e tagliatele in bastoncini lunghi 6-7 cm e larghi 1 cm.

**ROSOLATELE** in padella in un velo di olio per 5'; quando avranno acquistato un bel colore, bagnatele con mezzo bicchiere di acqua, coprite con il coperchio e cuocetele per altri 4-5'.

**PREPARATE** una salsina frullando 15 g di prezzemolo con 50 g di olio, un cucchiaino di acqua e un pizzico di sale.

**SERVITE** il pollo con la pastinaca, condita con la salsina di prezzemolo.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la pastinaca assomiglia a una grossa carota bianca, ha polpa soda e pastosa e un sapore che ricorda la carota, ma più dolce e delicato. Potete preparare questa ricetta anche utilizzando 500 g di petto di pollo a pezzetti; in questo caso, rosolate lo scalogno nell'olio.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Alto Adige Pinot nero
- Morellino di Scansano
- San Severo Rosso

**BIRRA** chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.

- Pils o Pilsner

3



DALLA **TOSCANA**



### 3 Frittata affogata

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 35 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

80 g cipolla

5 uova – 2 pomodori ramati

1 gambo di sedano – basilico

prezzemolo – farina – pangrattato

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**SBATTETE** le uova, unite un cucchiaino di farina, 50 g di pangrattato, sale, pepe e mescolate.

**VERSATE** il composto in una padella (ø 18 cm) con un generoso velo di olio, voltandola quando si sarà addensato quasi del tutto. A fine cottura, togliete la frittata dalla padella.

**TRITATE** la cipolla e il sedano, un ciuffo di basilico e uno di prezzemolo.

**SPELLATE** i pomodori, liberateli dei semi e tagliateli a dadini.

**SOFFRIGGETE** la cipolla, il sedano e le erbe nella stessa padella della frittata, poi aggiungete il pomodoro, fatelo appassire per pochi istanti, quindi spegnete.

**TAGLIATE** la frittata a fette o a cubotti e servitela con il condimento al pomodoro.

**TRADIZIONI REGIONALI** Questa frittata si chiama “affogata” perché accompagnata dal sughetto di pomodoro, nel quale, tradizionalmente, viene ripassata tagliata a pezzi, dopo che è stata cotta. Alcuni la completano anche con mozzarella fusa.

**VINO** bianco secco, sapido, dal profumo floreale.

- Collio Ribolla
- Pagadebit di Romagna secco
- Cori Bellone

### 4 Fonduta con uovo cremoso e funghi

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 40 minuti

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

300 g scamorza bianca fresca

150 g latte

150 g panna fresca

100 g misto di funghi piccoli puliti

4 uova

aglio – aceto di vino bianco

olio extravergine di oliva – sale

**CUOCETE** le uova, rompendole in acqua bollente leggermente acidulata con aceto, per 3-4', scolatele su carta da cucina e tenetele da parte.

**SALTATE** i funghi in padella con un velo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato, per pochi minuti. Salate.

**TAGLIATE** a cubetti la scamorza e raccoglieteli in una piccola casseruola con il latte e la panna. Portate sulla fiamma molto dolce e lasciate sciogliere la scamorza, poi mescolate delicatamente per finire di amalgamare.

**SERVITE** la fonduta appena pronta con un uovo ciascuno, completando con i funghi.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete utilizzare anche un misto di funghetti sott'olio: in questo caso non sarà necessario saltarli in padella. Per la fonduta, scegliete una scamorza molto fresca, che rimarrà più facilmente ben cremosa.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Colli Berici Tai rosso
- Assisi Merlot
- Lamezia Rosso

#### OTTIMI PIOPPINI

Insieme a piccoli Champignon, abbiamo utilizzato questi funghi dalla testa scura, che devono il loro nome al fatto che crescono sotto i pioppi. Si possono coltivare con successo e sono tra i più saporiti.



4





## 5 Manzo alle erbe con carote colorate

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora più 2 ore di marinatura

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

700 g scamone di manzo

500 g carote multicolore

salvia

timo

rosmarino

olio extravergine di oliva

sale

**TRITATE** un ciuffo di ciascuna erba. Ungete di olio lo scamone su tutta la superficie e "impanatelo" nelle erbe tritate; accomodatelo in una pirofila, salatelo leggermente, copritelo e lasciatelo marinare per 2 ore temperatura ambiente.

**ROSOLATE** lo scamone marinato in una padella senza grassi per 5' per lato, quindi infornatelo a 160 °C per 20', spegnete il forno e lasciatelo in caldo per 10' ancora.

**SPUNTATE** le carote, sbucciatele e tagliatele a tocchetti. Cuocetele in una padella con un velo di olio, dolcemente, per 20-25', aggiungendo un goccio di acqua se serve. Salate alla fine.

**SERVITE** lo scamone con il suo sugo, accompagnandolo con le carote ed erbe fresche a piacere.

**LA SIGNORA OLGA** dice che lo scamone si ricava dalla parte esterna della coscia ed è un taglio particolarmente tenero e saporito dal quale, volendo, si possono ottenere anche ottime bistecche. Di regola cuoce rapidamente.

**VINO** rosso corposo, dal profumo ampio, armonico.

• Carema

• Sangiovese di Romagna Superiore

• Montepulciano d'Abruzzo





CIOCCOLATO *Emilia*  
FONDENTE EXTRA:  
NON CI SONO LIMITI  
ALLA TUA CREATIVITÀ.



*Da un blocco di cioccolato fondente extra Emilia può nascere qualsiasi capolavoro. Perché da sempre è l'ingrediente ideale che apre mille possibilità alla tua voglia di creare dolci e ricette al cioccolato.*

*Da oggi anche dolcemente bianco.*





# Bocconcini tra terra e mare

IRRESISTIBILI SEMPRE **PER GRANDI E PICCOLI**. SQUISITI CALDI, ADESSO SONO BUONI ANCHE PREPARATI CON UN PO' DI ANTICIPO E SERVITI TIEPIDI. PER UN APERITIVO RICCO O UNA CENA A BUFFET

**RICETTA** SERGIO BARZETTI  
**ABBINAMENTO VINO/RICETTA** GIANLUCA LADU  
**TESTI** ALMA VALDORA  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA



## Nel bicchiere

Terre Siciliane Bianco fermo  
**Catarratto 2014 Nino Barraco**

Le vigne sono di fronte al mare, esposte al sole, all'arsura, allo scirocco: le uve dell'autoctono catarratto crescono con gli ingredienti della natura, che Barraco asseconda e valorizza



# Polpette di pollo e tonno con maionese ai cucunci

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 40'

## INGREDIENTI PER 18 POLPETTE

450 g petto di pollo  
450 g sovracosce di pollo  
350 g spinaci freschi novelli  
300 g yogurt greco  
220 g tonno al naturale sgocciolato  
150 g pane bianco – 150 g farina  
20 g cucunci (frutti di capperi)

2 uova intere e 1 tuorlo – 1 limone non trattato  
1 spicchio di aglio – 1 zucchina – 1 peperoncino  
piccante fresco – alloro – dragoncello  
finocchietto – maggiorana – latte – aceto di mele  
acqua gassata – pangrattato – olio di arachide  
olio extravergine di oliva – sale fino e grosso – pepe

**1 COSPARGETE** il petto di pollo con scorza di limone grattugiata e dragoncello tritato e lasciatelo marinare per 5'. Portate sul fuoco una casseruola di acqua con la zucchina a tocchi e 2 foglie di alloro. Al bollore unite il petto di pollo e cuocetelo per 20'. Fate intiepidire nel liquido di cottura.

**2 PONETE** nel frattempo le sovracosce di pollo in una pirofila con 2 cucchiaini di olio extravergine, 3 rametti di maggiorana, 4 di finocchietto, 1 spicchio di aglio con la buccia e una presa di sale grosso. Coprite con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e poi con uno di alluminio e infornate a 200 °C per 25-30'.

**3-4 PREPARETE** due salse: frullate in una ciotola 1 uovo e 1 tuorlo, 50 g di olio di arachide, 1 cucchiaino di aceto e un pizzico di sale; quindi aggiungete a filo 250 g di olio extravergine e 50 g di olio di arachide; infine incorporate i cucunci finemente tritati alla maionese. Mescolate lo yogurt con peperoncino tritato, un pizzico di sale e qualche goccia di limone.

**5 SPOLPATE** le sovracosce e macinate la polpa con il petto a tocchetti, le zucchine, il tonno e il pane ammollato in 1/2 bicchiere di latte e non strizzato; amalgamate con 1 uovo, sale e pepe e modellatelo a cilindro; dividetelo in 18 porzioni (70 g cad. circa).

**6 STUFATE** gli spinaci, tritateli e conditeli con sale e pepe. Farcite ogni polpetta con un cucchiaino di spinaci, richiudetela e schiacciatela ai poli.

**7 TEMPERATE** 150 g di farina con 200 g di acqua gassata fredda; passatevi le polpette, poi cospargetele di pangrattato.

**8 DORATELE** subito in abbondante olio di arachide ben caldo, scolatele su carta da cucina e servitele calde con le due salse e, a piacere, con fiocchi di sale.



con una fermentazione spontanea, una breve macerazione sulle bucce, nessuna filtrazione. Il risultato è un "succo" giallo vivo, carico di note di campo, agrumi, origano, affumicatura. Il sapore è secco e salmastro. Vino intenso e duttile, si serve sui 14-16 °C. 19 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **22 aprile**

## LO STILE INTAVOLA

Piatti Broste Copenhagen, colore usato per il fondo Farrow&Ball; casseruola Moneta Pantone Universe, piano cottura Smeg, ciotole di vetro Bormioli Rocco, spatola Zeal, robot da cucina con macinacarne Kenwood Chef.



LO STILE  
IN TAVOLA

Piatti della panna  
cotta e piatto blu  
della torta di castagne  
Menu A/S, tazza  
del dolce di carota  
piatto delle piccole  
frolle, piattino chiaro  
e tazzina della torta  
di castagne Potomak  
Studio, tovaglioli  
Once Milano.



1



# Dolci

C'è tutta la dolcezza della casa in questi impasti da cuocere in forno. Una sfilata di **COLORI OTTOBRINI** e sapori avvolgenti racchiusi in torte, salse, piccole frolle. Senza farsi mancare una squisitezza fredda al cucchiaino

RICETTE EMANUELE FRIGERIO ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI AMBRA GIOVANOLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

## 1 Panna cotta al gianduia con grissini di meringa alle nocciole

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 2 ore tra rassodamento e cottura dei grissini

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g cioccolato gianduia  
200 g panna fresca  
85 g latte  
50 g albume  
50 g zucchero semolato  
50 g zucchero a velo  
10 g farina di nocciole  
5 g 1 foglio di gelatina

**TRITATE** finemente il cioccolato gianduia e raccoglietelo in una grossa ciotola.

**AMMOLLATE** la gelatina in acqua fredda.

**PORTATE** a bollire il latte in una casseruolina, poi spostatelo dal fuoco e scioglietevi la gelatina ben strizzata.

**VERSATE** il latte bollente nella ciotola con il cioccolato, mescolate bene finché non otterrete una crema liscia e lasciatela intiepidire a temperatura ambiente.

**AMALGAMATE** la panna nella crema tiepida al cioccolato, poi versate tutto in 6 stampini di silicone o di alluminio (ø 6-7 cm) e fate rassodare in frigo per almeno 2 ore.

**COMINCIATE** a montare l'albume con lo zucchero semolato, poi, non appena sarà leggermente montato, unitevi lo zucchero a velo e proseguite finché non raggiungerà la consistenza a neve.

**INCORPORATE** all'albume montato, molto delicatamente, la farina di nocciole, mescolando dal basso verso l'alto con il cucchiaino e non con le fruste. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm) e formate dei lunghi filoncini, simili a grossi grissini, su una placca foderata di carta da forno.

**INFORMATI** a 110-120 °C per 1 ora.

**SFORMATE** la panna cotta e servitela con i grissini di meringa o con quelli più rapidi di pasta sfoglia che potete preparare seguendo la Scuola di cucina qui sotto.

**VINO** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.

• Asti Docg  
• Colli Euganei Fior d'Arancio

### Scuola di cucina

## GRISSINI RAPIDI DI SFOGLIA

Da gustare come snack veloce o come accompagnamento croccante per i dessert al cucchiaino, questi friabili filoncini si preparano in pochi minuti con la pasta sfoglia già pronta. Possono essere arricchiti, secondo la fantasia, con zucchero, granella di frutta secca o cannella in polvere. Per servirli come aperitivo, invece, potete rivisitarli in versione salata, spolverizzandoli con grana grattugiato, semi di sesamo o spezie in polvere, come paprica o curry.

**a** Stendete la pasta sfoglia pronta sul piano infarinato, preferendo il formato rettangolare, assottigliatela leggermente con il matterello, poi spennellatela con l'acqua o con l'uovo sbattuto per renderla lucida e far aderire bene i condimenti.

**b-c** Cospargete la pasta con lo zucchero di canna e la farina di nocciole, poi tagliatela con la rotella in nastri larghi 1 cm e sistemati sulla placca foderata di carta da forno. Arrotolate i nastri, a piacere, formando dei lunghi fusilli.

**d** Infornateli a 200 °C per 5-7', ottenendo dei grissini dorati.







## 2 Dolce di carota in zuppetta allo zafferano

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 30'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

140 g zucchero – 125 g panna fresca

125 g latte – 100 g carote

60 g farina di mandorle – 30 g farina 00

4 uova – 2 tuorli

1 bustina di zafferano – 1 mango – burro

**MONTATE** i 2 tuorli con 30 g di zucchero, a mano o con la macchina impastatrice, finché non saranno bianchi e spumosi.

**PELATE** le carote, spuntatele e grattugiatele.

**MESCOLATE** nel composto di tuorli le due farine e le carote grattugiate.

**SEPARATE** le uova; tenete da parte i tuorli e montate a neve gli albumi con 30 g di zucchero, quindi incorporateli con delicatezza nel composto di carote e distribuite tutto in uno stampo da plum cake imburato (25x10 cm, h 8 cm).

**INFORMATE** a 180 °C per circa 40'.

**MONDATE** il mango e tagliatelo a dadini.

**PORTATE** a bollire in una pentolina il latte con la panna e lo zafferano.

**SBATTETE** in una ciotola i 4 tuorli tenuti da parte con 80 g di zucchero, versatevi sopra il latte bollente, amalgamate bene, poi cuocete a fuoco bassissimo per un paio di minuti, mescolando di continuo finché il composto non assumerà la consistenza di una salsa liscia. Lasciatela raffreddare.

**SFORNATE** il dolce di carota, lasciatelo raffreddare, poi tagliatelo in tranci e servitelo con il mango e la salsa allo zafferano.

**VINO** aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.

• Moscadello di Montalcino

• Menfi Vendemmia Tardiva



## 3 Piccole frolle con mele caramellate

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 2 ore

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

260 g zucchero – 160 g farina più un po'

80 g burro – 5 g lievito in polvere per dolci

4 mele Renette o Golden – 2 tuorli

1/2 baccello di vaniglia – limone – sale



**MONDATE** le mele, tagliatele in spicchi e affettate ciascuno spicchio in fettine sottili.

**FODERATE** di carta da forno una teglia (20x25 cm), sistematevi le fettine di mela, facendo uno strato uniforme spesso circa 2 cm e compattatelo bene.

**SCIOGLIETE** in una casseruolina, a fuoco molto basso, 200 g di zucchero con un cucchiaino di succo di limone, mescolando di continuo finché non assumerà il colore ambrato del caramello, quindi aggiungetevi circa 50 g di acqua e proseguite per 1'.

**VERSATE** il caramello sulle mele, coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornatela a 200 °C per 35-40'.

**MESCOLATE** in una ciotola la farina con il lievito, il burro e un pizzico di sale, quindi lavorate con la punta delle dita in modo da ottenere un composto sabbioso.

**SBATTETE** in una ciotola i tuorli con 60 g di zucchero e i semini raschiati dal baccello di vaniglia tagliato a metà.

**VERSATE** i tuorli nel composto sabbioso di farina e impastate ottenendo un panetto omogeneo di pasta frolla. Ponetela in una ciotola, sigillate con la pellicola e tenete in frigo per 30'.

**SFORNATE** le mele, compattatele ancora con il dorso del cucchiaio, poi fatele raffreddare in freezer per 30' in modo da renderle sode e poterle tagliare in dischi, senza romperle.

**STENDETE** la pasta frolla su un piano infarinato, spessa circa 5 mm, poi tagliatela con un tagliapasta o con il bordo di un bicchierino in 12 dischetti (ø 5 cm) e infornateli a 160 °C per 15-20' su una placca foderata di carta da forno.

**TAGLIATE** in dischetti anche le mele usando lo stesso tagliapasta e sovrapponeteli ai biscotti, ottenendo dei pasticcini.

**SERVITELI** freddi o appena tiepidi.

**VINO** passito con aromi di frutta matura.

- Gambellara Vin Santo Classico
- Verdicchio dei Castelli di Jesi Passito

## 4 Torta di castagne

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora e 40'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 400 g castagne (oppure 350 g di castagne precotte e sbucciate)
- 160 g zucchero
- 100 g farina di mandorle
- 100 g burro più un po'

4 uova  
limone

**LESSATE** le castagne in acqua bollente per circa 20', finché non saranno tenere.

**AMMORBIDITE** bene in una ciotolina il burro, mescolandolo con un cucchiaio per un paio di minuti.

**SEPARATE** le uova.

**INIZIATE** a montare gli albumi (tenendo da parte i tuorli) e, non appena saranno un po' schiumosi, aggiungete 60 g di zucchero e proseguite montandoli a neve.

**SCOLATE** le castagne, spellatele e frullatele, ricavandone un purè grossolano.

**MONTATE** con le fruste elettriche i 4 tuorli tenuti da parte con 100 g di zucchero, poi unitevi la scorza grattugiata di mezzo limone, la farina di mandorle,

il burro ammorbidito, il purè di castagne e amalgamate bene gli ingredienti.

Incorporate infine nel composto anche gli albumi montati mescolando con delicatezza.

**IMBURRATE** una tortiera (ø 22 cm) e coprite il fondo con un disco di carta da forno ritagliato a misura; versatevi il composto e infornate a 180 °C per 30-35'.

**SFORNATE** e lasciate intiepidire.

**VINO** passito con aromi di frutta matura.

- Valle d'Aosta Chambave Muscat Flétri
- Sardegna Semidano Passito



DAL **FRIULI**  
**VENEZIA GIULIA**

### TRADIZIONI REGIONALI

La cucina triestina e di tutta la regione è ricca di ricette con le castagne: torte, creme, soufflé, brodi e zuppe.



5

## 5 Pasta paradiso in guscio di sfoglia con uva e noci

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 1 ora e 30'  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

230 g 1 rotolo di pasta sfoglia stesa  
60 g zucchero semolato  
40 g farina  
25 g fecola di patate  
25 g burro  
25 g acini di uva nera  
15 g gherigli di noce  
2 uova – 1 tuorlo  
1 arancia – zucchero a velo

**MONTATE** con le fruste elettriche le uova, il tuorlo e lo zucchero semolato, ricavando un composto spumoso.

**SETACCIATE** insieme la farina e la fecola.

**SCIOLGHIETE** il burro nel forno a microonde o in una casseruolina a bagnomaria.

**INCORPORATE** le farine nelle uova montate, poi versatevi il burro a filo, infine aggiungete la scorza grattugiata di 1/2 arancia e mescolate la pasta paradiso.

**LAVATE** gli acini di uva, tagliateli orizzontalmente senza arrivare sul lato opposto, svuotateli dei semi e ricomponeteli.  
**FODERATE** di carta da forno una pirofila ovale o rettangolare (25x20 cm), rivestitela con la pasta sfoglia e rifilate i bordi in eccesso.

**VERSATE** nel guscio di sfoglia la pasta paradiso e distribuitevi l'uva e le noci.

**SPOLVERIZZATE** con lo zucchero a velo e infornate a 180 °C per 45-50'.

**SFORNATELA** e servitela fredda.

**LA SIGNORA OLGA** dice che in cottura l'uva tende a sprofondare nell'impasto, per questo motivo potete aggiungerne una parte negli ultimi 5' in modo che resti in superficie.

**VINO** passito con aromi di frutta matura.

- Albana di Romagna Passito
- Greco di Bianco



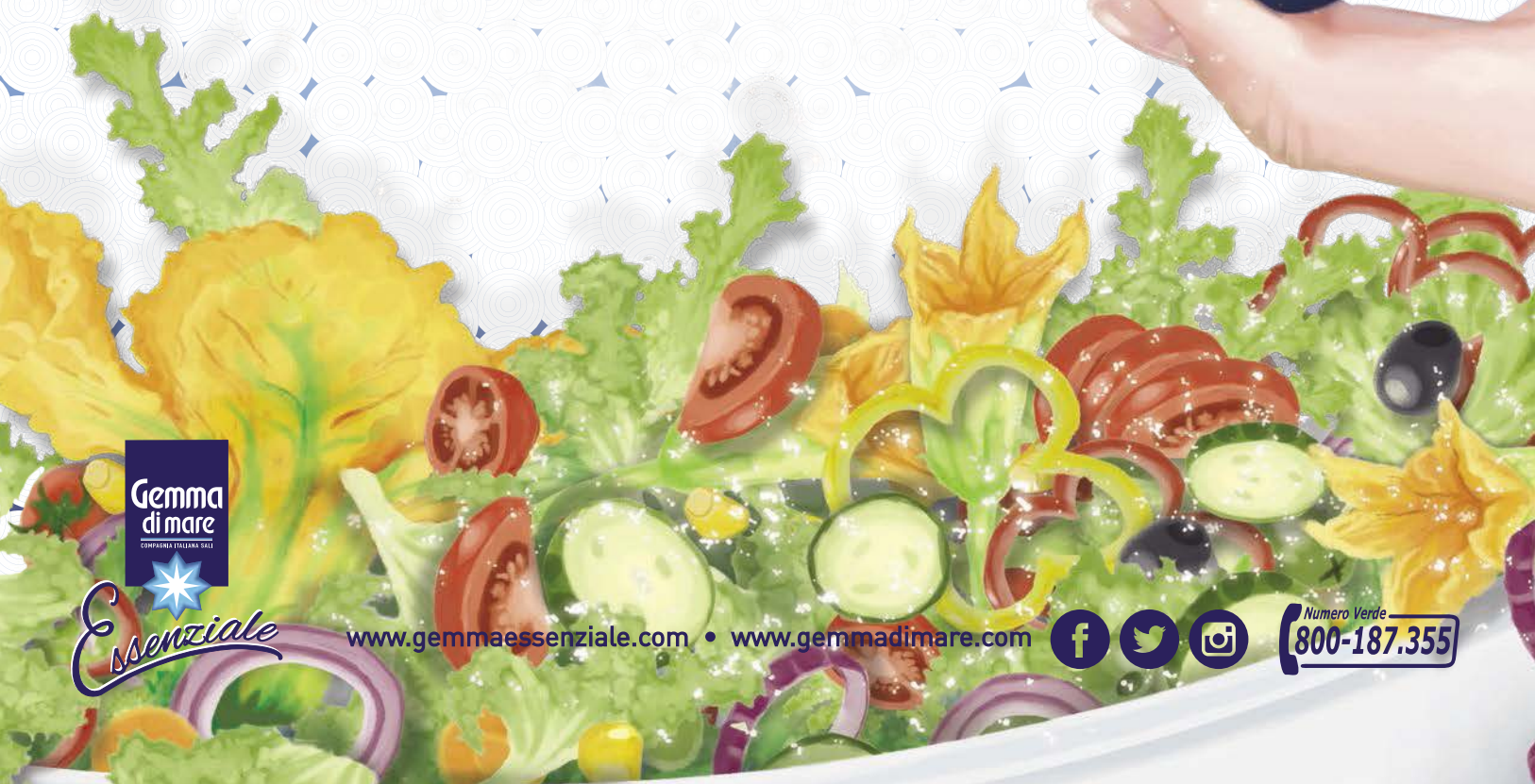
# LA RIVOLUZIONE IN CUCINA

made in Tunnel®

— 50% DI SODIO  
+ POTASSIO  
+ MAGNESIO



GUSTO, NATURA E SALUTE  
...IN UN SOLO GESTO!



Gemma  
di mare  
COMPAGNIA ITALIANA S.R.L.

Essenziale

[www.gemmaessenziale.com](http://www.gemmaessenziale.com) • [www.gemmadimare.com](http://www.gemmadimare.com)



Numero Verde  
**800-187.355**



# Trio di dolcezze

UNO SPICCHIO DI PERA FONDENTE,  
UN CUBETTO DI TORTA AL SESAMO  
E UN CIUFFO DI CREMA PER  
UNA **COMPOSIZIONE ARMONICA**  
DI CONSISTENZE E PROFUMI



**RICETTA** TOMMASO ARRIGONI  
**ABBINAMENTO VINO/RICETTA**  
GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** CRISTINA PORETTI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA

## Nel bicchiere

### Un tè Oolong oppure un vino liquoroso

Il tè usato per la cottura delle pere indica una possibilità di abbinamento diverso dal solito. Abbiamo scelto un tè cinese, l'Oolong, delicatamente tostato, intenso ma assai fine: servito non troppo caldo (30-35 °C), saprà richiamare il profumo di quello impiegato nella ricetta, senza

sovrastare gli altri ingredienti. Se volete dolcificarlo, usate zucchero integrale di canna. Tra i vini, la scelta può cadere su uno Jerez Pedro Ximénez: il "Vintage" Ximénez-Spínola è ricco di note di liquirizia, e dolce e concentrato quanto basta per questo dessert. Si serve a 10 °C. 30 euro (37,5 cl).



# Pere alla liquirizia, pan di Spagna e crema alla cannella

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

### Pan di Spagna:

- 150 g farina più un po'
- 150 g zucchero
- 40 g sesamo bianco
- 20 g sesamo nero
- 4 uova - burro - sale

### Pere alla liquirizia:

- 125 g zucchero
- 20 g bastoncini di liquirizia
- 4 pere Kaiser molto sode
- 5 bustine di tè nero

### Crema pasticciera:

- 300 g latte
- 300 g panna fresca
- 80 g zucchero
- 60 g farina
- 15 g 1 stecca di cannella
- 5 tuorli

### Pan di Spagna:

**1 MONTATE** nell'impastatrice le uova con lo zucchero e un pizzico di sale finché non saranno gonfie e chiare; unite quindi la farina, mescolandola delicatamente con una spatola, dall'alto in basso.

**2 AGGIUNGETE** i due tipi di sesamo, tenendone da parte un cucchiaino per la decorazione finale del pan di Spagna.

**3 IMBURRATE** e infarinate una tortiera (ø 22 cm) e versatevi il pan di Spagna.

**4 SPOLVERIZZATE** la superficie con il sesamo tenuto da parte e infornate a 180 °C per 25'.

### Pere alla liquirizia:

**5 SCALDATE** 1,5 litri di acqua con la liquirizia, aggiungete le bustine di tè, le pere sbucciate e senza torsolo, poi riportate a bollore, spegnete e lasciate in infusione per 10'; filtrate il liquido, pesatene 250 g e riportatelo sul fuoco con lo zucchero: fatelo ridurre della metà per ottenere uno sciroppo.

### Crema pasticciera:

**6 MESCOLATE** i tuorli in una ciotola con lo zucchero e la farina.

**7-8 SCALDATE** il latte con la panna e una stecca di cannella spezzettata; al bollore versateli sulle uova, riportate sul fuoco e cuocete la crema facendola sobbollire per 1', poi spegnete; intanto, sfornate il pan di Spagna e toglietelo dallo stampo.

**9 VERSATE** la crema in una placca, copritela con la pellicola e lasciatela raffreddare.

**10 TAGLIATE** il pan di Spagna a cubi; preparate i piatti con mezza pera, un ciuffo di crema, lo sciroppo e un cubo di pan di Spagna.



❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'8 luglio

## LO STILE IN TAVOLA

Piatto bianco Potomak; casseruola verde Moneta Pantone Universe.



# I formaggi

SOLO LATTE, CAGLIO, SALE. E UNA INCREDIBILE VARIETÀ DI TIPOLOGIE PER UNO DEI CIBI PIÙ **NUTRIENTI E AMATI**. MA OGGI ANCHE PIÙ DEMONIZZATI PER GRASSI E CALORIE. VERO O FALSO? IL NUTRIZIONISTA FA IL PUNTO

**TESTI** GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

**ACURA DI** LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

“**C**ome si può governare un paese che ha 400 formaggi diversi?”...diceva Charles de Gaulle. **In Italia se ne producono almeno 700.**

*Il che forse spiega molte cose... Si ottengono tutti a partire dagli stessi ingredienti di base, trattati in modo diverso, al punto di fare del formaggio una delle espressioni più tipiche delle gastronomie locali. Sotto il profilo nutritivo, nel complesso i formaggi si somigliano tutti: sono un concentrato dei principi del latte. Forniscono un'ottima quantità di proteine, sono una delle migliori fonti di calcio e contengono vitamine A, D e del gruppo B. L'apporto calorico varia tra 240 e 400 calorie per 100 grammi; per uno stesso tipo di formaggio, le calorie aumentano secondo il grado di stagionatura. Per quello che riguarda aspetto, sapori, profumi e consistenze, invece, il mondo dei formaggi è tra i più variegati: vaccini, caprini, pecorini, bufalini, a pasta cruda, a pasta cotta, filata; e poi freschi, stagionati, erborinati, a crosta fiorita; e ancora duri, cremosi, semiduri.*

## QUATTRO COSE DA SAPERE

### 1 FRESCHI E STAGIONATI

L'aroma e la consistenza dei formaggi freschi non devono trarre in inganno: sono meno digeribili di quelli stagionati, e talvolta anche molto più calorici. Nel lungo periodo di maturazione, i **microrganismi** attuano una "predigestione" delle proteine, e scompaiono anche il lattosio. Per contro, si forma tiramina, che può causare il mal di testa.

### 2 MIGLIORI AMICI

Non c'è dubbio che **frutta e verdura** costituiscano per il formaggio l'accompagnamento ideale. I vegetali freschi, infatti, oltre a dare poche calorie, saziano rapidamente grazie al loro contenuto di fibra, e forniscono sali che favoriscono la digestione dei grassi contenuti nei formaggi.

### 3 DIFETTI DI FORMA

Il formaggio, alimento "vivo", può presentare anomalie causate da microrganismi, che lo alterano, pur **senza pericoli** per la salute. Per esempio, la forma si gonfia e il sapore diventa insipido o amaro. Oppure quelli freschi perdono consistenza a causa di un fungo che ne degrada le proteine.

### 4 QUALE MUFFA?

Se quelle del gorgonzola e del brie sono muffe "buone", che cosa fare quando ne compare un po' sulla superficie di altri formaggi che non la prevedono? Sono muffe che non comportano rischi: **basta eliminare** le zone verdognole, andando un po' in profondità per ritrovare il miglior sapore.



## Di vacca

È di gran lunga la famiglia più numerosa: Parmigiano Reggiano e Grana Padano sono i re indiscussi, ma sono da ricordare almeno alcune altre Dop, come Fontina, Asiago, Castelmagno, Gorgonzola, Montasio, Provolone Valpadana, Caciocavallo Silano, **Taleggio**, Casera. Si differenziano per la diversa lavorazione e per il latte utilizzato, intero o parzialmente scremato.

## Di bufala

Rispetto a quelli vaccini, i formaggi di bufala (la più nota è la **Mozzarella di bufala** campana Dop) sono in media leggermente più calorici. Il latte di bufala, infatti, ha un contenuto più alto di materia grassa, mentre la quantità di proteine è di poco superiore che nel latte di vacca e un po' inferiore che in quello di pecora.

## Di capra

Il latte di capra è poco più grasso di quello di vacca, per cui il profilo nutritivo dei formaggi caprini non differisce molto da quello dei corrispondenti vaccini. Molto diverso è invece il sapore, per gli aromi caratteristici. In genere i formaggi di capra sono particolarmente digeribili grazie alle piccole dimensioni delle particelle di grasso del latte. Tra le Dop è famosa la **Robiola di Roccaverano**, rappresentante di una grande varietà di robiolo.

## Di pecora

I formaggi di pecora risultano mediamente più ricchi dei rispettivi vaccini perché il latte ovino vanta una composizione particolare, con un tenore di grasso e di proteine decisamente più alto rispetto a quello di vacca, addirittura doppio. Il **pecorino romano**, quello sardo, quello siciliano e quello toscano sono tra i formaggi più noti, in genere disponibili sia freschi, più morbidi, sia stagionati, da grattugia.



## 4 PREGIUDIZI DA SFATARE

### 1 TROPPI GRASSI Solo sulla carta!

Se è vero che ne contengono molto (si va dal 19% circa della mozzarella al 33% del pecorino siciliano, passando per il 28% del grana), bisogna tenere presenti le abituali **dosi di consumo**: una porzione di carne si aggira sui 150 g, mentre una porzione abbondante di grana si ferma sui 50 g.

### 2 FORNISCE MOLTO COLESTEROLO

Ecco come convincersi del contrario: 100 g di coscia di tacchino cotta e privata della pelle contengono 108 mg di colesterolo; 100 g di filetto di vitello alla piastra ne danno quasi 100 mg, una **porzione di gorgonzola** (70 g) ne apporta meno di 50 mg.

### 3 NIENTE MUFFE AI BAMBINI

Non c'è motivo per cui i più piccoli, anche di soli 3 anni, non possano gustare un buon erborinato. L'azione della muffa rende il formaggio **più digeribile** e non produce alcuna sostanza negativa.

### 4 BUONI A FINE PASTO

Non è consigliabile servire i formaggi a fine pasto, se sono in aggiunta a carne o pesce: si rischia di ingerire **troppe proteine** e di affaticare la digestione. Il formaggio è un'ottima fonte proteica e costituisce da solo un vero e proprio secondo piatto.

## UNA RICETTA VIRTUOSA

Grazie all'alto contenuto proteico, il formaggio si presta alla realizzazione di golosi piatti unici, abbinato a una buona fonte di amido. In questa ricetta la toma si sposa perfettamente con il pane carasau e trae vantaggio dall'aggiunta delle erbe e degli spinaci, che migliorano l'apporto di sali, fibre e antiossidanti.

## Lasagne di carasau, spinaci e toma

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 45 minuti  
**Vegetariano**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**500 g** toma  
**400 g** bietole e spinaci puliti  
**150 g** pane carasau più un po'  
**80 g** grana grattugiato – burro  
sedano – salvia – sale

**Fate** fondere in padella una noce di burro con 30 foglie di salvia. Aggiungete il misto di bietole e spinaci e fateli appassire coperti per 2-3'. Spegnete, salate e cospargetele con 40 g di grana.

**Grattugiate** la toma a fili grossi e preparate una ciotola di acqua con un pizzico di sale, profumata con un trito di foglie di sedano.

**Ungete** una pirofila con un po' di burro; immergete il pane carasau spezzato in pezzi grossi nell'acqua profumata e disponetelo sul fondo della teglia.

**Fate** uno strato di erbe e uno di toma, spolverizzate con il grana e fate altri strati uguali fino a esaurire gli ingredienti. Finite con formaggio, pane sbriciolato e fiocchi di burro. Infornate a 180 °C per 20-25'.



**470**  
CALORIE  
a porzione

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **24 giugno**



# L'ultima nuotata? A Maiorca

NELLA PIÙ GRANDE DELLE **ISOLE BALEARI** L'ESTATE PROSEGUE  
FINO A OTTOBRE INOLTRO, TRA SPIAGGE DESERTE, UN PATRIMONIO  
ARTISTICO SORPRENDENTE E LA GUSTOSA CUCINA TIPICA

TESTO VALENTINA VERCELLI







## ATMOSFERA MEDITERRANEA

Cap de Formentor è la punta più settentrionale dell'isola: da qui i panorami sono favolosi, soprattutto all'ora del tramonto.

A DESTRA, IN ALTO: una veduta del centro storico di Palma, con il palazzo dell'Almudaina e la cattedrale sullo sfondo.

A DESTRA, IN BASSO: il pesce più fresco si acquista al mercato d'Olivar; pani tipici di Maiorca e le caratteristiche scatole ottagonali delle *ensaimada*.

Fotografie di Doug Pearson/Getty Images, R. Taylor/ACorner/SIME, Michael Blann/Getty Images, Doug Pearson/AWL Images



“**T**UTTO QUANTO POSSONO SOGNARE IL PITTORE E IL POETA lo ha creato la natura in questo luogo” disse la scrittrice francese George Sand in occasione del suo soggiorno a Maiorca nell'inverno del 1838, quando accompagnò Fryderyk Chopin, costretto per motivi di salute a trascorrere al caldo i mesi più freddi dell'anno. Alloggiavano nella Certosa Reale di **Valldemossa**, un borgo incantevole sulle prime pendici della Sierra de Tramuntana, dove Chopin compose il *Preludio Opera 28* e la Sand scrisse *Un inverno a Maiorca*. Il clima mite della maggiore delle Baleari, insieme al mare ancora tiepido e ai voli diretti delle compagnie *low cost* a prezzi più che abbordabili, rendono Maiorca una meta ideale per ritagliarsi un ultimo “scampolo d'estate”. Con il vantaggio che l'isola offre un concentrato di bellezze artistiche e naturalistiche tale da salvare la vacanza in caso di maltempo. A **Palma** domina la cattedrale, eretta a ridosso del mare tra l'XI e il XV secolo sulle rovine di un'antica moschea; il suo rosone gotico, il più grande del mondo, è il miglior testimone della vittoria del re aragonese Jaime I sui musulmani che governarono la *Madina Mayurca* fino al 1229. A loro memoria restano i bagni arabi, parte di un palazzo moresco del X secolo, mentre il palazzo dell'Almudaina, residenza ufficiale dei reali spagnoli durante i soggiorni sull'isola, è l'edificio che meglio fonde i due stili architettonici. Meritano una visita anche il trecentesco castello di Bellver, per la sua inedita struttura circolare, e la Fundació Pilar i Joan Miró che raccoglie dipinti, disegni, grafiche e sculture del celebre artista spagnolo, vissuto a Maiorca per quasi trent'anni. Da qui si arriva in pochi minuti a **cala Mayor**, una delle spiagge più vicine al centro città, ma vale la pena fare qualche chilometro in più per raggiungere la celebre **Es Trenc**, con sabbia bianca e mare caraibico. Meno conosciute ma altrettanto consigliate sono le spiagge di **cala Llombards** →







## Vademecum

### DOVE MANGIARE

#### • EL SEA CLUB - CAP ROCAT

A bordo mare, nella suggestiva Cala de la Reina, propone una cucina maiorchina moderna in un ambiente di gran comfort. È uno dei ristoranti dello splendido hotel Cap Rocat, ambientato in un'antica fortezza militare.  
[www.caprocat.com](http://www.caprocat.com)

#### • CAN GAVELLA

Locale informale sulla spiaggia di Can Picafort, per un aperitivo o una cena a base di paella.  
[www.cangavella.com](http://www.cangavella.com)

#### • PETIT CELLER CAS CARRETER

A Sóller, da oltre un secolo è un punto di riferimento per la cucina tipica locale.

Da assaggiare le lumache e il fritto maiorchino di carne e frattaglie di agnello accompagnate da verdure miste speziate.

[www.cascarreter.net](http://www.cascarreter.net)

#### • CA'S PATRO MARCH

A picco sugli scogli di Cala de Deyá, pesce freschissimo in un ambiente rustico molto amato dai Maiorchini. Conviene prenotare.  
tel. 0034971639137

#### • ES FARO

Grandi vetrate affacciate sul mare di Sóller fanno da sfondo a una cucina creativa, soprattutto a base di pesce, che impiega prodotti maiorchini di qualità eccellente.  
[www.restaurantesfaro.es](http://www.restaurantesfaro.es)

### DOVE SOGGIORNARE

#### • PALAU SA FONT

Accogliente boutique hotel all'interno di un palazzo cinquecentesco nel centro storico di Palma. Bella la vista sulla cattedrale dalla saletta della prima colazione.  
[www.palausafont.com](http://www.palausafont.com)

#### • BELMOND LA RESIDENCIA

Nel villaggio degli artisti di Deià, è un cinque stelle ospitato in un complesso del XVI secolo, con centro benessere, piscine e campi da tennis. L'ideale per una vacanza romantica.  
[www.belmond.com](http://www.belmond.com)







### COLORI ACCESI

SOPRA: l'interno dello studio Sert, dove Miró dipingeva le sue opere, è parte della Fundació Pilar i Joan Miró; lo storico tram che da oltre un secolo collega Sóller al suo porticciolo, distante quasi cinque chilometri.

A SINISTRA, IN ALTO: le acque turchesi di **cala des Moro**. A SINISTRA, IN BASSO: la cappella realizzata nel 2007 da Miquel Barceló nella cattedrale di Palma, le saline di Es Trenc e il prosciutto stagionato in vendita al mercato d'Olivar.



IL TRAM DI SÓLLER È UNO DEI MEZZI DI TRASPORTO PIÙ AMATI DAI MAIORCHINI

## LA RICETTA TIPICA

Il suo nome significa torta di verdure ed è il **CIBO DI STRADA** maiorchino per eccellenza, insieme con la coca de Valldemossa, preparata con le patate. Si acquista nei mercati, nei forni e nei chioschi sulle spiagge, anche in versione veg con l'olio al posto dello strutto.

## Coca de trampó

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

### INGREDIENTI

#### PER 6 PERSONE

- 650 g farina 00
- 450 g pomodori San Marzano
- 350 g peperoni rossi e verdi
- 280 g cipolle
- 90 g strutto

olio extravergine di oliva - sale - pepe

**IMPASTATE** in una ciotola la farina con 230 g di acqua, 100 g di olio extravergine di oliva, lo strutto a temperatura ambiente e una presa di sale, fino a ottenere un composto morbido ed elastico.

**LASCIATE** riposare l'impasto, coperto con una pellicola trasparente, a temperatura ambiente per 20'.

**MONDATE** le verdure, privando i pomodori dei semi, tagliatele grossolanamente a cubetti, unitele e conditele con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una presa di sale e una generosa macinata di pepe.

**STENDETE** l'impasto con l'aiuto

di un matterello, foderate una teglia (40x30 cm) con carta da forno, quindi stendetevi l'impasto modellandolo con le mani fino a farlo aderire bene ai bordi della teglia e ricopritelo con le verdure.

**INFORNATE** a 190 °C e cuocete per 25'.

**PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS  
**FOTOGRAFIA** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **20 luglio**

→ e di **cala des Moro** nella parte sudest dell'isola, mentre la migliore spiaggia a nord è **cala Sant Vicenç**, non distante dal caratteristico faro di Cap de Formentor. Prima di partire si può comprare tutto l'occorrente per una colazione al sacco in uno dei **mercati di Palma**: in quello d'Olivar si trova il miglior pesce dell'isola, oltre a salumi, formaggi e una buona scelta di vini maiorchini; in quello di San Juan, all'interno di edificio modernista d'inizio Novecento, si comprano ostriche e frutti di mare, tapas, *pintxos*, stuzzichini composti da una fettina di pane che accompagna gli ingredienti più vari, e i *llonguets*, panini tipici di Palma, poco tostati e imbottiti con formaggi e salumi, come la *sobrassada*, una salsiccia di maiale alla paprica piccante, o semplicemente conditi con olio, sale e il *tomate ramallet*, il pomodoro ramato sfregato all'interno delle due metà. Chi preferisce il dolce al salato, può portare in spiaggia una *ensaimada*, soffice e prelibata spirale lievitata lentamente e spolverizzata con lo zucchero a velo. Riposta nelle caratteristiche scatole ottagonali è anche il souvenir più goloso da portare a casa.



# Una costata a tutta birra

NEL 1930 IL REGIME FASCISTA SOSTENEVA L'AUTARCHIA E LA "PEDAVENA" ERA PRODOTTA IN ITALIA FIN DALLA MATERIA PRIMA. ECCO COME UN CUOCO-STAR DI ALLORA LA UTILIZZÒ IN UNA LENTA COTTURA OGGI MOLTO ATTUALE

A CURA DI LAURA FORTI  
E SAMANTA CORNAVIERA  
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA





**L**a Cucina Italiana era nata da pochi mesi e già contava schiere di fedeli abbonate; un successo dovuto anche alla presenza delle ricette firmate dai cuochi più titolati d'Italia. Andrea Vergani, il cuoco del Royal Hotel San Marco di Ravenna che firmò la ricetta della costata alla birra, era uno di questi. Con lo slogan "Chi beve birra campa 100 anni" si promuoveva il consumo di birra anche nei piatti e non fu casuale la scelta di Vergani di usare l'italianissima Pedavena, la birra delle Dolomiti, la più amata e venduta, creata da un'azienda che autoproduceva tutte le materie prime necessarie, in linea con i dettami del regime fascista. L'azienda era stata fondata dai fratelli Luciani nel 1897 a Pedavena, in provincia di Belluno, il posto giusto

per sfruttare l'acqua pura dei torrenti dolomitici e il passaggio dei turisti che di lì transitavano per raggiungere le mete di vacanza. La Pedavena, ancora oggi una vera istituzione per i bellunesi, tornò alla ribalta delle cronache nel 2004, quando la Heineken, il colosso olandese della birra, proprietaria dal '74, annunciò la chiusura dello stabilimento, scatenando un'insurrezione popolare e una poderosa raccolta di firme per salvare la fabbrica. La Castello Spa la acquistò nel 2006, rilanciando la produzione a pieno ritmo. Un'epopea industriale a lieto fine, con il record di produzione, nel 2015, di 400.000 ettolitri di birra, venduti a proprio nome anche nella grande distribuzione.

(S. Cornaviera - [www.massaiemoderne.it](http://www.massaiemoderne.it))

#### Ricette a confronto

## Costata di manzo "Pedavena"

2016

1930

RICETTA ORIGINALE

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 1 ora e 40'

#### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1 kg 3 costate con l'osso  
330 g birra - 300 g cipolle - 6 patate bollite  
prezzemolo - timo - alloro - rosmarino  
burro - aglio - aceto - sale

**AFFETTATE** le cipolle; preparate un mazzetto aromatico con prezzemolo, alloro, timo e rosmarino.

**FONDETE** 40 g di burro in padella e fatevi imbiondire le cipolle, insieme con 2 spicchi di aglio schiacciati, per 8-10', aggiungendo dopo 2-3' il mazzetto aromatico e un pizzico di sale.

**BAGNATE** con la birra e cuocete per altri 10'.

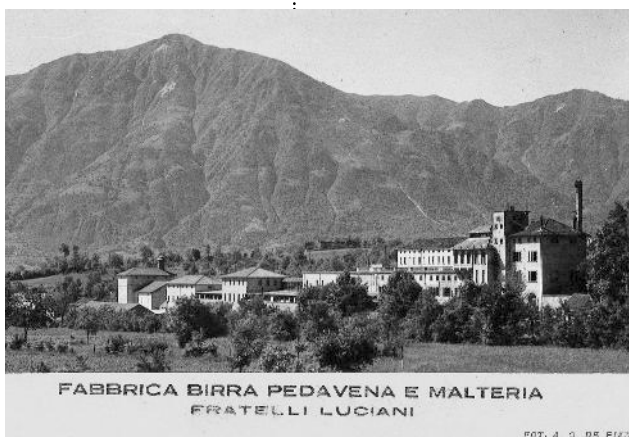
**ROSOLATE** intanto le costate in una noce di burro, per circa 3' per lato.

**TRASFERITELE** poi nella padella delle cipolle; deglassate il fondo di cottura della carne con un bicchiere di acqua e uno spruzzo di aceto e versate il sugo nelle cipolle.

**CUOCETE** tutto insieme per 1 ora, con il coperchio, controllando che non si asciughi troppo (eventualmente unite un po' di acqua) finché la carne non sarà molto ammorbidita e le cipolle non si saranno ridotte a una salsa. Servite con le patate bollite.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **5 luglio**

*Soffriggere al burro 2 cipolle tagliate a fettine, 2 spicchi d'aglio e un mazzetto guarnito (cioè: una costa di sedano, alcuni gambi di prezzemolo, lauro e timo legati assieme e che si leverà a cottura ultimata). Colorire a parte in padella di ferro un chilogrammo di costata tagliata a fette; mettere poscia le costate in casseruola o santè alternandole colle cipolle, lasciare un po' rosolare indi bagnarle con circa mezza bottiglia di birra, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere lentamente per 2 o 3 ore. Secondo la qualità della carne. Appena cotta ritirare dal fuoco e sgrassare, legare quindi l'intangolo con un cucchiaino di fecola diluita in poco aceto, rimettere al fuoco fino a ebollizione e servire ben calde in terrine di pirofila con patate bollite a parte.*



#### Che cosa è cambiato

**A**bbiamo cotto la carne un po' meno a lungo della ricetta originale. Tuttavia, a differenza dei tempi brevi e della fiamma vivace che si usa di solito per le costate, la cottura deve durare per almeno un'ora sul fuoco basso, in modo che la carne si ammorbidisca assorbendo il suo intingolo, risultando simile a un brasato. Abbiamo eliminato la fecola per lasciare il sughetto più leggero.

In alto, la pagina del numero di ottobre 1930 da cui è tratta la ricetta. A sinistra, la fabbrica di birra Pedavena, nel Bellunese, in una foto d'epoca.



# L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE,  
VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA  
TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

<b>Antipasti</b>	<b>IMPEGNO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>SI PUÒ FARE PRIMA</b>	<b>RIPOSO</b>			<b>PAGINA</b>
Coca de trampó	★	1 ora					131
Crema tiepida al finocchio e pompelmo rosa	★	1 ora			✓	✓	89
Crocchette di zucca e bis di intingoli	★	1 ora e 30'			✓	✓	89
Flan di topinambur	★★	1 ora e 45'				✓	90
Focaccine con semi di lino	★★	50'		2 h			55
Sformatino di melanzana con semi misti	★★	1 ora e 10'				✓	53
Tapas con chorizo e mozzarella	★	30'					91
Terrina rustica di maiale e frutta secca	★★	1 ora e 50'	●	3 h			86
Verdure crude-cotte con gallinella e aglio croccante	★★	1 ora			✓		88

## Primi piatti & Piatti unici

Gnocchi di zucca con gamberi e salsa al cocco	★★	1 ora e 40'					93
Lasagne di carasau, spinaci e toma	★	45'				✓	127
Orzotto mele e funghi	★	45'				✓	94
Paccheri con dadolata di pollo	★	35'					96
Paccheri ripieni di merluzzo e rucola	★★	1 ora e 15'	●				76
Pasta al forno classica	★	45'	●			✓	74
Pasticcio di pasta, mozzarella e alici	★	45'	●				77
"Pici" con salsa all'uovo e tartufo	★★	40'		30'		✓	95
Riso arrostito ai semi con ragù di maiale	★	40'					54
Spaghetti velocissimi ai finferli	★	10'				✓	40
Spaghettoni di soia con aglio, olio e peperoncino	★	20'				✓	46
Spaghettoni di soia con alghe, funghi e salsa di soia	★	20'				✓	47
Spaghettoni di soia con bacon e aceto balsamico	★	30'					47
Spaghettoni di soia con gamberi e sesamo	★	20'					47
Spaghettoni di soia con zafferano e salsiccia	★	30'					47
Spätzle con zucca e taleggio	★	20'				✓	39
Timballi con salsiccia	★★	1 ora e 20'	●				77
Tortellini di ricotta e topinambur	★★	1 ora e 40'		2 h		✓	94
Vellutata di patate, broccoli e bacon	★	25'					36

## Secondi di pesce



Astice e cavolo su gelatina di crostacei	★★★	1 ora e 30'	●	1 h			99
Baccalà con cacao e radicchio	★	30'					100
Fasolari e coste al burro nocciola	★	30'		2 h	✓		100
Ombrina al cartoccio con barbabietole e mele al Calvados	★	25'			✓		101
Pesce impanato	★	20'					57
Polpo con patate e limone candito	★	1 ora			✓		102
Salmone, uova e salsa di yogurt	★	20'			✓		36





## Secondi di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	 	PAGINA
Arrosto con porcini	★★★	2 ore e 30'		1 h		49
Costata di manzo "Pedavena"	★	1 ora e 40'				133
Diaframma alla piastra con insalata di rape rosse	★	30'			✓	111
Fonduta con uovo cremoso e funghi	★★	40'			✓	113
Frittata affogata  	★★	35'			✓	113
Hamburger di pollo e insalata di scarola	★	15'			✓	39
Manzo alle erbe con carote colorate	★	1 ora		2 h	✓	114
Pollo cotto nella birra con bastoncini di pastinaca	★★	1 ora				112
Polpette di pollo e tonno con maionese ai cucunci	★★	1 ora e 40'				117

## Verdure

Aspic veg	★★	40'	●	3 h	✓	107
Hummus di ceci, peperoni e blinis di grano saraceno	★★	1 ora		2 h	✓	106
Insalata "macerata" di verdure, frutta e arachidi	★	30'			✓	108
Torta friabile con indivia e formaggio	★	30'			✓	40
Zimino di catalogna con salsa alla menta	★★	1 ora e 15'			✓	105
Zucca frita  	★	40'			✓	107

## Dolci & Bevande

Biscottoni ai tre cioccolati	★	40'	●	2 h	✓	68
Budino di farro	★★	1 ora e 45'	●		✓	83
Cialdine ai semi misti	★★	40'	●		✓	57
Ciambella fondente alle noci	★	2 ore e 10'	●		✓	67
Crema cotta al cioccolato	★	1 ora e 10'	●	1 h	✓	66
Crema di semi di girasole e zucca, yogurt e frutta	★	20'			✓	57
Crostata "caprese"	★★	1 ora e 30'		1 h	✓	64
Crumble, mele, pinoli, uvetta e gelato	★★	45'		40'	✓	51
Dolce di carota in zuppetta allo zafferano	★★	1 ora e 30'			✓	120
Fagottini di brioche con gianduia	★★	1 ora e 10'		12 h		64
Macedonia con sciroppo di fichi d'India	★	15'			✓	39
Milano	★	10'		10 h	✓	42
Millefoglie al cioccolato	★★★	1 ora e 30'		2 h	✓	64
Mousse facile di cioccolato con caffè	★	40'			✓	40
Panna cotta al gianduia con grissini di meringa alle nocciole	★★	1 ora	●	2 h		119
Pasta paradiso in guscio di sfoglia con uva e noci	★	1 ora e 30'	●		✓	122
Pere alla liquirizia, pan di Spagna e crema alla cannella	★★	1 ora			✓	125
Pere con crema al Marsala	★	20'			✓	36
Piccole frolle con mele caramellate	★★	2 ore			✓	120
Spaghettoni di soia con arancia e Grand Marnier	★	20'			✓	46
Strudel classico	★★	2 ore		2 h	✓	51
Torta di castagne  	★	1 ora e 40'	●		✓	121
Torta di pesche e semi	★★★	1 ora e 30'		12 h	✓	56
Vendemmiano	★	10'		10 h	✓	42

### Legenda

- ★ Facile
- ★★ Medio
- ★★★ Per esperti





Senza glutine



Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

  Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi



# Leggere con gusto

PER SCOPRIRE CHI HA INVENTATO IL TIRAMISÙ,  
COME IMPARARE A **FARCIRE** UN BAGEL, E PERCHÉ  
OGNI BIRRA HA LA SUA MUSICA IDEALE

UNA  
SCHEDA  
TECNICA PER  
CIASCUN  
ORTAGGIO

A CURA DI ANGELA ODOE



**S**emplici da cucinare, sempre meno difficili da trovare. Tornano di moda le verdure di una volta, abbandonate perché poco remunerative. In più di 100 ricette l'autrice stuzzica la golosità: crumble di cardi al prosciutto, zucca buttercup farcita di foie gras, crema di portulaca, risotto con pastinaca ed erba cristallina... *Verdure antiche e dimenticate*, Keda Black, Guido Tommasi Editore, [www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it) 25 euro



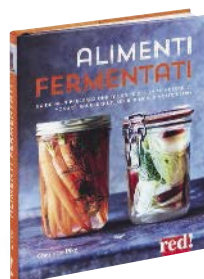
## IL LATTE È BANDITO

Formaggio e dieta vegana ora possono andare d'accordo. Con semplici ingredienti e strumenti casalinghi. 26 ricette senza latte, ma altrettanto appetitose. *Formaggi vegan*, M. Laforêt, Eifis Editore, [www.eifis.it](http://www.eifis.it) 15 euro



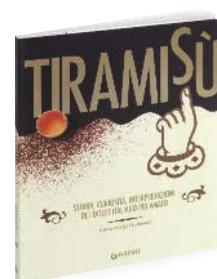
## LAPILLI, MAGMA E VIGNETI

Un piccolo libro che racconta i vini rossi, fascinosi ed estremi, prodotti sul versante nord dell'Etna. Tra storia e geologia, le migliori etichette. *Etna rosso*, Giorgio Fogliani, Possibilia Editore, [www.possibiliaeditore.eu](http://www.possibiliaeditore.eu) 12 euro



## BATTERI BENEFICI

Fermentazione: universo magico, arcaico e, adesso, di moda. Qui gli ingredienti, la tecnica e cosa serve. Sarà molto più facile di quanto si pensi. *Alimenti fermentati*, C. Pike, Ed. red!, [www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it) 19,50 euro



## UN MISTERO RISOLTO?

La coppia piemontese di scrittori indaga sulla contestata invenzione del tiramisù. La conclusione è che... Con 40 ricette originali. *Tiramisù*, Clara e Gigi Padovani, Giunti, [www.giunti.it](http://www.giunti.it) 18 euro



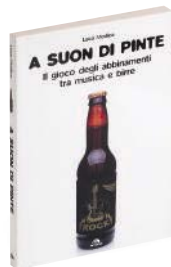
## SCIENZA IN CUCINA

I nuovi pizzaioli tra lieviti, farine e mozzarelle: amore antico e ricerca attuale. Storia e chimica, per scoprire come estrarre il DNA del pomodoro o come scegliere l'acqua. *La pizza al microscopio*, W. Caputo, L. Pugno, Gribaudo, [www.feltrinellieditore.it/gribaudo/](http://www.feltrinellieditore.it/gribaudo/) 14,90 euro



## IL PANE INTORNO A UN BUCO

La scalata di un'umile ciambella fino alle glorie delle bakery newyorkesi. Più di 50 ricette salate e dolci da provare anche a casa. *The bagel company*, Myriam Sabolla, Guido Tommasi Editore, [www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it) 19,90 euro



## QUASI UNA HIT PARADE

Quando un giornalista, critico musicale, decide di studiare da birraio, ogni bicchiere ha la giusta colonna sonora. Etichette e grandi successi vanno a braccetto. *A suon di pinte*, Luca Modica, Ed. Arcana, [www.arcanaedizioni.com](http://www.arcanaedizioni.com) 14 euro



## UOMINI E NATURA

Il regista Jonathan Nossiter si interroga sulle scelte dei contadini e dei vignaioli contemporanei, "artigiani della terra". *Insurrezione culturale*, Olivier Beauvlet, Jonathan Nossiter, Ed. Derive Approdi, [www.deriveapprodi.org](http://www.deriveapprodi.org) 16 euro





THE ESTÉE LAUDER COMPANIES  
BREAST CANCER  
AWARENESS CAMPAIGN

# TUTTI INSIEME PER SCONFIGGERE IL TUMORE AL SENO

Unisciti a noi su [BCAcampaign.com](http://BCAcampaign.com)  
#BCAstrength



Con il patrocinio di



Milano



**Rendiamo il cancro  
sempre più curabile.**



# La nostra Scuola

OLTRE AI CLASSICI CORSI DI CUCINA E PASTICCERIA, CUOCHI, NUTRIZIONISTI ED ESPERTI PROPONGONO **ALTRE INTERESSANTI ATTIVITÀ**



## PICCOLI CHEF CRESCONO

Cucinare è un modo divertente e gustoso per stare insieme in famiglia, anche **con i bambini**. A loro La Scuola de La Cucina Italiana dedica tre appuntamenti: "Bicchierini golosi" per i più grandicelli (13-15 anni), "Torte salate" per chi ha tra 8 e 12 anni e "Una barchetta di dolcezza" per i più piccoli (5-10 anni). Non manca una proposta per genitori e figli insieme, con un "Laboratorio per famiglie" che ha come protagonisti gli gnocchi di zucca.

## PROMOZIONI DI... GOLA Eventi per le aziende

Cene a tema, degustazioni, team building e press day, eventi e corsi anche "su misura" per promuovere con gusto l'immagine di un'azienda. Per allestirli con **sapienza ed eleganza** La Scuola de La Cucina Italiana mette a disposizione cuochi, coach, manager specializzati e un ampio spazio eventi.



## CUCINA E BENESSERE Il parere del nutrizionista

Ma che significa **mangiar sano**? Nella nostra Scuola il cuoco e il nutrizionista lo spiegano mostrando, in ricette creative, il rapporto tra cibo e salute, illustrando le proprietà degli ingredienti e insegnando come sceglierli al meglio.

## UN INTERVALLO INSOLITO Lezioni all'ora di pranzo

Volete una pausa diversa? Meno frettolosa e solitaria, che sia **costruttiva, gustosa**, fonte di amicizie e relazioni? La Scuola de La Cucina Italiana vi propone Middy Kitchen, lezioni a tema dal lunedì al venerdì, dalle 13 alle 13.45, in cui s'impara a cucinare... mangiando (leggero) in compagnia.



## Info e contatti

**LA CUCINA  
ITALIANA**  
**LA SCUOLA**

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano  
[scuola@lacucinaitaliana.it](mailto:scuola@lacucinaitaliana.it)  
tel. 0249748004

[scuola.lacucinaitaliana.it](http://scuola.lacucinaitaliana.it)

Seguici su:   



# LA CUCINA ITALIANA

**TRADIZIONE E INNOVAZIONE  
IN UN PIATTO UNICO!**



**UN ANNO  
(12 numeri)  
€29,00**  
invece di €48,00\*  
+ €2,90 per spese di spedizione  
per un totale di €31,90 (IVA inclusa)

**40%  
DI SCONTO**



**EDIZIONE  
DIGITALE**  
per iPad, iPhone,  
tablet e smartphone  
Android  
inclusa!

\*Il prezzo intero è calcolato per 12 numeri di LA CUCINA ITALIANA formato standard venduti al prezzo unitario di copertina di € 4,00 (escluso il contributo alle spese di spedizione).

## ABBONATI PER UN ANNO COSÌ:

**WEB:** collegati all'indirizzo  
**[www.abbonamenti.it/r10377](http://www.abbonamenti.it/r10377)**

**TELEFONO:** chiama il n. 199 133 199

(Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + iva senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato).

**SMS:** invia un sms al numero 335.8331122

digitando questo testo: 30791!Nome!Cognome!Indirizzo!Numero civico!Località!CAP!Sigla provincia! S(oppure N)!S(oppure N)! per indicare rispettivamente il consenso (Sì o No) alla privacy 1 e 2 riportate qui sotto. Non lasciare nessuno spazio dopo i punti esclamativi come indicato in questo esempio:

**30791!Laura!Rossi!Via Manzoni!3!Segrate!20090!Mi!S!S!**

Entro 24 ore riceverai un sms di conferma dal Servizio Abbonamenti. Il costo del messaggio inviato è pari al normale costo di un sms, come da piano tariffario dell'operatore utilizzato. Il pagamento dell'abbonamento è previsto in un'unica soluzione con il bollettino di c/c postale che ti invieremo.

Trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 D.Lgs. 196/2003 - I suoi dati saranno trattati da Edizioni Condé Nast S.p.A., con sede in Milano, Piazza Castello 27, 20121 Milano, in qualità di titolare del trattamento per la gestione dell'abbonamento, attraverso strumenti manuali ed elettronici. Il conferimento dei suoi dati è obbligatorio per dar corso all'abbonamento. Inoltre, e solo con il suo esplicito consenso, i suoi dati verranno utilizzati dal titolare del trattamento per le seguenti finalità:

1. digitando il primo "S" nel testo dell'sms, fornirà il suo consenso, facoltativo, per finalità di indagini di mercato e analisi di tipo statistico anche al fine di migliorare la qualità dei servizi erogati, marketing diretto, attività promozionali, offerte commerciali anche nell'interesse di terzi; 2. digitando il secondo "S", fornirà il suo consenso, facoltativo, per finalità connesse alla comunicazione dei suoi dati personali a proprie aziende partner per propri utilizzi aventi le medesime finalità di cui al suddetto punto 1.

Per esercitare i diritti di cui all'articolo 7 D. Lgs. 196/03 (ad esempio per l'aggiornamento, la correzione, la cancellazione dei dati, per richiedere l'elenco completo dei responsabili del trattamento o i nominativi dei partner cui sono stati comunicati i suoi dati ovvero per esprimere il suo dissenso all'utilizzo dei suoi dati per finalità commerciali), potrà scrivere al titolare del trattamento all'indirizzo sopra indicato o al responsabile Press-Di s.r.l. - Ufficio Privacy - via Mondadori 1, Cascina Tregarezzo - 20090 Segrate (MI).

La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Edizioni Condé Nast. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita [www.abbonatiqui.it/cga](http://www.abbonatiqui.it/cga)



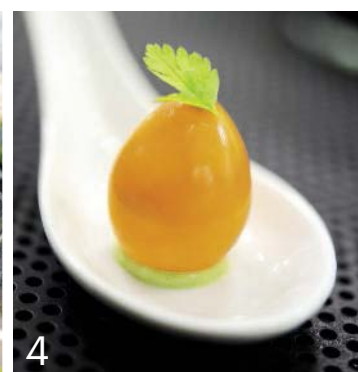
# Tecnica, gusto, design

NEL CENTRO DI MILANO,  
**LA NUOVA SEDE** DELLA SCUOLA  
DE LA CUCINA ITALIANA

DI BERNARDO RIZZATO



SPAZI  
ELEGANTI  
IDEALI PER LA  
DIDATTICA



**D**a giugno la Scuola de La Cucina Italiana ha una nuova sede in piazzale Cadorna a Milano (ingresso da via San Nicolao). Scintillante, flessibile, attrezzata con elettrodomestici e altre dotazioni professionali di ultima generazione, è ripartita in quattro grandi aule studiate per rispondere sia alle esigenze didattiche dei semplici appassionati sia alle necessità dei **corsi** più avanzati e degli **eventi**. Un luogo di incontro dove alimentare la passione per la buona cucina e vivere momenti speciali grazie a **show cooking**, **degustazioni** e **cene a tema**, ma pure ai nuovi corsi di food design, food photography, food compairing e ad attività di formazione sulle "soft skills" dedicate alle aziende.

1. Scorcio di una delle quattro aule della nuova sede della Scuola con i banchi per i corsisti e gli schermi per seguire i dettagli delle preparazioni. 2. Durante una lezione: la dimensione del banco

di lavoro si rivela perfetta. 3-4. S'imparano le regole dell'impiattamento, una delle espressioni del food design. 5. La sala ristorante, elegante, moderna, spaziosa. 6. Si preparano i cocktail per un evento.

## LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA

è in p.le Cadorna 5,  
ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano.  
scuola@lacucinaitaliana.it  
tel. 0249748004  
[scuola.lacucinaitaliana.it](http://scuola.lacucinaitaliana.it)



## WHO'S WHO

A dirigere la Scuola de La Cucina Italiana è **Emanuele Gnemmi** (a sinistra con Roberta La Selva, direttore Centrale Business Development Condé Nast), già direttore del Corso di Manager della Ristorazione in ALMA-La scuola internazionale di cucina italiana. Dice: "La nostra scuola è un punto di riferimento per chi vuole imparare da docenti esperti 'tecnica, gusto, prodotto e design' della cucina italiana".



# LA CUCINA ITALIANA

**In the USA: Condé Nast**  
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.  
Chairman: Charles H. Townsend  
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.  
Artistic Director: Anna Wintour

**In other countries: Condé Nast International**  
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse  
President: Nicholas Coleridge  
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel  
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau  
President, Asia-Pacific: James Woolhouse  
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrovotorskaya  
Director of Planning: Jason Miles  
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

**Global**  
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan  
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

## The Condé Nast Group of Brands includes:

**US**  
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

**UK**  
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

**France**  
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

**Italy**  
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

**Germany**  
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

**Spain**  
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

**Japan**  
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

**Taiwan**  
Vogue, GQ

**Mexico and Latin America**  
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

**India**  
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

## Published under Joint Venture:

**Brazil:** Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style

**Russia:** Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

## Published under License or Copyright Cooperation:

**Australia:** Vogue, Vogue Living, GQ

**Bulgaria:** Glamour

**China:** Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design

**Czech Republic and Slovakia:** La Cucina Italiana

**Hungary:** Glamour

**Iceland:** Glamour

**Korea:** Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style

**Middle East:** Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai

**Poland:** Glamour

**Portugal:** Vogue, GQ

**Romania:** Glamour

**Russia:** Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow

**South Africa:** House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style

**The Netherlands:** Glamour, Vogue

**Thailand:** Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok

**Turkey:** Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour

**Ukraine:** Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DLP. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A. via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02.5753911, fax 02.57512606, www.aie-mag.com, Stampat: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati da La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoifn.it



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali



Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

LA CUCINA ITALIANA

indirizzi

# I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: [WWW.LACUCINAITALIANA.IT](http://WWW.LACUCINAITALIANA.IT)

**Agromonte** [www.agromonte.it](http://www.agromonte.it)

**Alessi** [www.alessi.com/it](http://www.alessi.com/it)

**Annabel James**

[www.annabeljames.co.uk](http://www.annabeljames.co.uk)

**ASA Selection** distr. da Merito

[www.merito.it](http://www.merito.it)

**Bormioli Rocco**

[shop.bormiolirocco.com](http://shop.bormiolirocco.com)

**Broste Copenhagen**

[www.brostecopenhagen.com](http://www.brostecopenhagen.com)

**Ceramiche Bucci**

[www.ceramichebucci.com](http://www.ceramichebucci.com)

**Clori Home & Flowers**

[www.milanoamodomo.it](http://www.milanoamodomo.it)

**De'Longhi** [www.delonghi.com](http://www.delonghi.com)

**Durame** [www.durame.it](http://www.durame.it)

**Egizia** [www.egizia.it](http://www.egizia.it)

**Ethimo** [www.ethimo.com](http://www.ethimo.com)

**Farrow & Ball**

[www.farrow-ball.com](http://www.farrow-ball.com)

**Formaggi Svizzeri**

[www.formaggisvizzeri.it](http://www.formaggisvizzeri.it)

**Foxy** [www.foxy.it](http://www.foxy.it)

**Funky Table** [www.funkytale.it](http://www.funkytale.it)

**GioveLab** [giovelab.myshopify.com](http://giovelab.myshopify.com)

**Hands on Design**

[www.handsondesign.it](http://www.handsondesign.it)

**Illy** [www.illy.com](http://www.illy.com)

**IVV** [www.ivvnet.it](http://www.ivvnet.it)

**Jannelli & Volpi**

[www.jannellievolti.it](http://www.jannellievolti.it)

**Kartell** [www.kartell.com/it](http://www.kartell.com/it)

**Kenwood**

[www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

**Koch** [www.kochbz.it](http://www.kochbz.it)

**Künzi** [www.kunzi.it](http://www.kunzi.it)

**L'Osile by Bertagna**

tel. 0303757958

**Laboratorio Pesaro**

[www.lpdesignfactory.it](http://www.lpdesignfactory.it)

**Le Creuset** [www.lecreuset.it](http://www.lecreuset.it)

**Le terre di Jo** [www.letterredijo.com](http://www.letterredijo.com)

**LetteraG** [www.letterag.it](http://www.letterag.it)

**Louise Body** [www.louisebody.com](http://www.louisebody.com)

**Luciana Mosconi**

[www.lucianamosconi.com](http://www.lucianamosconi.com)

**Mauviel 1830** [www.mauviel.it](http://www.mauviel.it)

**Menu A/S** [menu.as](http://menu.as)

**Miho Unexpected Things**

[www.mihounexpected.it](http://www.mihounexpected.it)

**Moneta** [www.moneta.it](http://www.moneta.it)

**Once Milano** [www.oncemilano.com](http://www.oncemilano.com)

**Opinel** [www.opinel.com](http://www.opinel.com)

**Pam & Panorama**

[www.pampanorama.it](http://www.pampanorama.it)

**Philips** [www.philips.it](http://www.philips.it)

**Pietro Coricelli** [www.coricelli.com](http://www.coricelli.com)

**Potomak Studio** [www.potomak.it](http://www.potomak.it)

**Princess** [www.princess.nl/it](http://www.princess.nl/it)

**Riedel** [www.riedel.com](http://www.riedel.com)

**Risoli** [www.risoli.com](http://www.risoli.com)

**Rustichella d'Abruzzo** [rustichella.it](http://rustichella.it)

**Sandra Faggiano**

[www.sandrafaggiano.com](http://www.sandrafaggiano.com)

**Sarchio**

[www.sarchio.com](http://www.sarchio.com)

**Schönhuber**

[www.schoenhuber.com](http://www.schoenhuber.com)

**Simona Panetta**

[iokreazioni.simonapanetta](http://iokreazioni.simonapanetta)

**Smeg** [www.smeg.it](http://www.smeg.it)

**Tagina Ceramiche d'Arte**

[www.tagina.com](http://www.tagina.com)

**Tescoma** [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)

**Tessilarte** [www.tessilarte.com](http://www.tessilarte.com)

**UN pizzo** [www.unpizzo.it](http://www.unpizzo.it)

**Wald** [www.wald.it](http://www.wald.it)

**Weber** [www.weberstephen.it](http://www.weberstephen.it)

**WMF** [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

**Zafferano** [www.zafferanoitalia.com](http://www.zafferanoitalia.com)

**Zeal** distr. da Künzi [www.kunzi.it](http://www.kunzi.it)

**Zwilling J.A. Henckels**

[www.zwilling.com/it](http://www.zwilling.com/it)

**Servizio Abbonamenti** Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di telefonare al n. 199.133.199; oppure inviare un fax al n. 199.144.199. Indirizzo e-mail: [abbonati@condenast.it](mailto:abbonati@condenast.it)

\* Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.

**Subscription rates abroad** Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy). Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 - 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 - Fax. +39 02 57512606 e-mail: [info@aie-mag.com](mailto:info@aie-mag.com)





# GLAMOUR BEAUTY SHOW

21-22 OTTOBRE MILANO

---

IL PRIMO GRANDE EVENTO ITALIANO DI BELLEZZA

---

Maggiori dettagli sull'operazione, a partire dal 26 settembre, sul nostro sito  
[www.glamourbeautyslow.it](http://www.glamourbeautyslow.it) Segui **#glamourbeautyslow**



# CHI

I massimi esperti del mondo della bellezza e del benessere, personaggi di cultura, arte e spettacolo, top model e attrici. I brand del lusso, i marchi della cosmesi dermatologica, i protagonisti del fitness.

# DOVE

A **MILANO**, negli oltre 3.000 mq del Superstudio di via Tortona 27. Tre grandi aree dedicate a seminari, talk, live performance e digital experience.

# QUANDO

Venerdì  
21 OTTOBRE  
e sabato 22  
dalle 9,30  
alle 19.  
Ingresso  
libero.

Main sponsor



Volkswagen

# COSA

Il primo grande happening dedicato al mondo **BEAUTY**.

Una panoramica a 360° sulla bellezza del futuro e sul futuro della bellezza. Tra scienza, tendenze, spettacoli e open lab.

Con il patrocinio  
del Comune di Milano



Milano





## IL TESORO DELLE CASTAGNE

PER TUTTI I GUSTI

Candite in questo goloso  
semifreddo oppure arrostate,  
lessate e in farina nei nuovi  
piatti salati di stagione

NON PERDETE IL NUMERO DI

# novembre



### INTRAMONTABILE BOLLITO

È il protagonista del menu  
piemontese cucinato per noi  
da una cuoca d'eccezione

**TONICO CON VERVE**  
Rabarbaro e arancia  
per un aperitivo  
ravvivante



**CONFORTO DI CASA**  
Minestre rustiche e creme  
raffinate per i primi freddi



# INSAL'ARTE

OrtoRomi

*Prestiamo particolare attenzione alla fase di igienizzazione delle nostre insalate, che prevede una serie di delicati lavaggi al fine di preservarne freschezza e struttura. Le insalate OrtoRomi sono coltivate, selezionate e lavate ad arte con impegno e passione. Insal'Arte porta sulla tua tavola prodotti controllati e genuini, in una varietà di combinazioni esclusive.*





# KETO SYSTEM L'EFFICACIA NELL'ANTICADUTA CAPELLI

NEL  
**93%** DEI SOGGETTI\*\*\*  
+ CAPELLI  
+ FORTI

UOMO



DONNA

## DEFENCE KS

GRAZIE ALL'ASSOCIAZIONE DI DUE MOLECOLE BREVETTATE  
FAVORISCE LA NATURALE RICRESCITA DEI CAPELLI



\*\*\*\*TEST DI EFFICACIA CLINICA randomizzato in doppio cieco contro placebo. Condotta su 29 soggetti, di ambo i sessi, con applicazione quotidiana per 3 mesi, presso il Centro per la fisiopatologia della cute e degli annessi cutanei, Ambulatorio di biotecnologie applicate alla dermocosmesi, Università LA SAPIENZA - Roma. Percentuale di soggetti con incremento del numero di capelli e densità di capelli perfettamente formati (terminali) per unità di superficie esaminata mediante videodermatoscopio; dati statisticamente significativi ( $p < 0,01$ ).

\*Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)".  
\*\*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

BIONIKE  
PER IL BENE DELLA  
PELLE SENSIBILE

In Farmacia